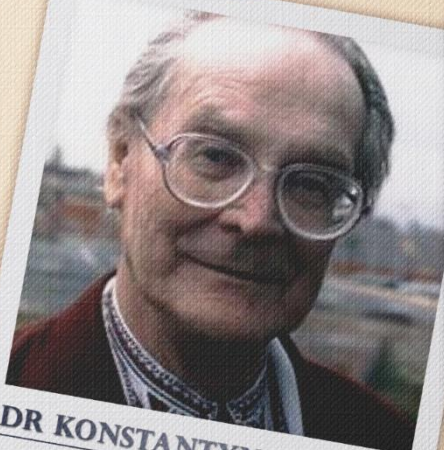




DR KONSTANTYN BUTEJKO

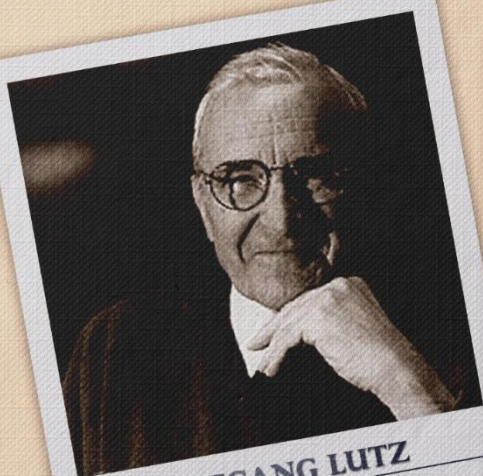


DR JOHANNA BUDWIG

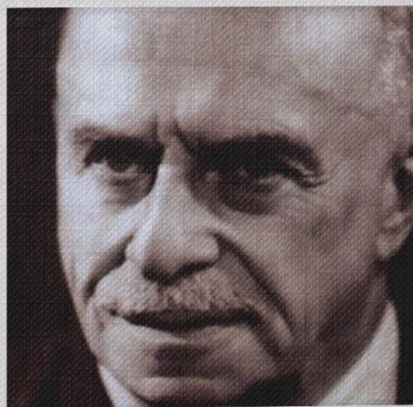


DR OTTO WARBURG

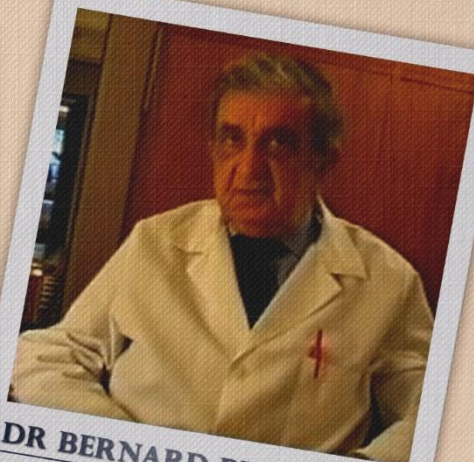
91 UKRYWANYCH TERAPII NATURALNYCH



DR WOLFGANG LUTZ



DR J. ALEKSANDROWICZ



DR BERNARD BIHARI

INFORMACJA PRAWNA

Ten materiał ma charakter informacyjny i nie może być traktowany jako specjalistyczna porada medyczna, forma diagnozy lub zalecenia w zakresie leczenia.

Materiał nie może zastępować specjalistycznych badań lekarskich, ani profesjonalnego doradztwa medycznego. Przed zastosowaniem jakichkolwiek procedur, należy każdorazowo skonsultować się z lekarzem. Jedynie lekarz może zapewnić bezpieczeństwo i skuteczność leczenia.

Użytkownik materiału w każdym przypadku nie powinien lekceważyć znaczenia specjalistycznej konsultacji medycznej oraz nie powinien zwlekać z jej uzyskaniem, kierując się informacjami zawartymi w przedstawianym materiale. Twórca oświadcza, że nie daje gwarancji przydatności treści materiału do określonego celu lub zastosowania oraz nie ponosi odpowiedzialności za jakiegokolwiek ewentualne szkody, będące następstwem korzystania lub niemożności korzystania z materiału.

Użytkownik, kierując się wyłącznie informacjami uzyskanymi za pośrednictwem materiału, działa na własną odpowiedzialność.

Słowo wstępu

Dzień dobry, tu Jacek Orłowski.

Wszystko, co przeczytasz w tym poradniku, było opublikowane – za darmo – w Dzienniku Zdrowia, internetowym newsletterze, który każdego dnia przybliży Ci do coraz lepszego zdrowia.

Jeśli jeszcze nie jesteś zapisany, koniecznie to zrób, bo mimo iż odkryjesz tutaj wiele ważnych informacji, to stanowią one wierzchołek góry lodowej.

Zdrowie to efekt nawyków, a nawyki trzeba kształtować stale – i lektura Dziennika Zdrowia jest, zdaniem już wielu tysięcy Czytelników, znakomitą na to sposobem.

Aby się zapisać, wejdź na

www.Dziennik-Zdrowia.pl

Serdecznie zapraszam!

– Jacek Orłowski

Zanim przejdiesz dalej...

Jeszcze jedna ważna informacja.

Podziel się tym poradnikiem z rodziną i znajomymi, jeśli stwierdzisz, że zawarta tu wiedza jest wartościowa.

W jaki sposób?

Po pierwsze, poradnik możesz wysłać pocztą elektroniczną – jako załącznik do wiadomości.

Po drugie, wygodniejszy sposób: możesz użyć poniższego adresu www. Wpisanie go w przeglądarkę internetową sprawi, że książka zacznie się ściągać na komputer.

Adres, którym możesz się dzielić ze znajomymi i rodziną, aby mogli pobrać poradnik, to:

www.Dziennik-Zdrowia.pl/91-terapii

Magnezowe skarpety – hit z lat 60. od wielkiego polskiego lekarza

Skarpetki magnezowe to zalecenie doktora Juliana Aleksandrowicza.

Dawno temu, gdy nie było telefonów komórkowych, a jedyne komórki, jakie znano, to były komórki na węgiel, profesor Aleksandrowicz zalecał pacjentom noszenie skarpet nasączonych magnezem.

Twierdził:

Nie ma drugiego pierwiastka, którego niedobór wywołuje tyle zaburzeń w rozwoju roślin i zwierząt. A u ludzi jego brak warunkuje tyle schorzeń, że można mówić o zagrożeniu zdrowia społecznego.

Ściślej – profesor zbadał, że 90% Polaków ma niedobór magnezu.

Zalecał skarpetki jako sposób na dostarczenie sobie tego minerału.

Dlatego, że magnez dobrze wchłania się przez skórę, zwłaszcza przez stopy. Więc jest to wygodne i szybkie.

Dodatkową korzyścią jest, że takie skarpetki usuwają przykry zapach stóp, jeśli ma się z tym kłopot.

Szczególnie warto o tym wiedzieć teraz – gdy idą ciepłe dni.

Jak zrobić i nosić skarpetki z magnezem

KROK 1 – Przygotuj 50 g chlorku magnezu.

KROK 2 – Przygotuj 250-300 ml letniej wody.

KROK 3 – Rozpuść magnez w wodzie.

KROK 4 – W tymże roztworze namocz bawełniane skarpety.

KROK 5 – Wyciśnij wodę ze skarpet i osusz je.

Gotowe, można nosić.

Ponieważ są suche, więc można nosić cały dzień.

Ale – równie dobrze można zakładać na noc.

Jak komu wygodniej.

Co to daje? Według profesora Aleksandrowicza magnez:

- uszczęśliwia
- uodparnia
- odmładza
- zwiększa energię
- wzmacnia kości
- koi nerwy
- uspokaja

Przepis na kąpiel solną – Twój sen stanie się leczniczy

Największy koszmar dla naszego zdrowia to bezsenność.

Taki paradoks słowny.

Ale to prawda – słaby, płytki sen rujnuje zdrowie.

Dlatego, że z punktu fizjologii – sen jest leczniczy.

O ile śpimy jak niedźwiedź zimą – mocno, twardo, głęboko.

Taki sen – leczniczy – możemy uzyskać na wiele sposobów.

Moim ulubionym i który chcę Ci dziś polecić jest kąpiel solna.

To znaczy, potrzebujemy:

- 2 szklanki (około 480 g) soli Epsom
- 10 kropli olejku eterycznego o zapachu lawendy

Jak przygotować kąpiel

KROK 1 – Olejek i sól dodaj do miski z wodą. Wymieszaj.

KROK 2 – Napełnij wannę ciepłą wodą. Dodaj wodę z miski do wanny i zamieszaj ręką, zataczając okręgi.

KROK 3 – Wyłącz światło elektryczne, zapal świece. Wejdź do wanny i odpręż się.

Wykorzystaj moc wyobraźni...

Wyobraź sobie jakiś przyjemny krajobraz. Skup się na cudownym zapachu lawendy. Oddychaj spokojnie.

Ja lubię sobie wyobrażać ogród z rabatami kwiatów – nagietki żółtoogniste, przyjemnie pachnące lawendy i mocno aromatyczna ruta, która swoją drogą jest lecznicza.

Kogoś innego może relaksować sceneria bujania się na hamaku zawieszonym między drzewami w letnie popołudnie.

I tak dalej.

Taka kąpiel działa z 3 powodów

1. Lawenda pomaga się odprężyć.
2. Kąpiel w wannie lekko podnosi temperaturę ciała. Po wyjściu, temperatura spada. I ten powrót temperatury działa nasennie.
3. Z kolei sól Epsom jest źródłem magnezu. Jak wiemy, jest to pierwiastek dobrze wchłaniający się przez skórę. A jakie działanie ma magnez? Usuwa napięcia, zwłaszcza w mięśniach, i koi nerwy. Czego chcieć więcej po ciężkim dniu pracy? :)

Ten lekarz odkrył tani, skuteczny sposób na raka

Nowotwór to taki potwór. Strasznie trudno go pokonać. W zasadzie nie jego, tylko ich – bo to grupa chorób. Dlatego rzadko słyszy się o wielkich sukcesach w leczeniu raka. Ale jest jeszcze jeden powód, dlaczego rzadko się słyszy o tego typu sukcesach...

Przykre jest to, co teraz napiszę, ale prawdziwe. Otóż jeśli chodzi o skuteczne terapie leczenia, to wiele z nich obkłada się aresztem – delikatnie ujmując. Robi się tak, żeby to, co naprawdę ludziom pomaga, nie zawsze było powszechnie znane. Któż nie zna porzekadła „pacjent wyleczony, to klient stracony”. Dosadnie obrazuje działalność przemysłu farmaceutycznego. Tu jednak dodam, że każdy kij ma dwa końce. Gdyby nie przemysł farmaceutyczny, wciąż umieralibyśmy na zapalenie płuc, gruźlica miałaby śmiertelność bliską 100%, a angina nawet 50%. A to tylko ułamek tego, ile dobrego ten przemysł robi dla ogółu społeczeństwa. Są to fakty umykające naszej uwadze. Więc per saldo nie jest tak źle, że przemysł farmaceutyczny istnieje. Można powiedzieć, że ma dwie twarze. Dobrą i

złą. Częściowo przez tę złą mała kto słyszał o doniosłym odkryciu doktora Bernarda Bihariego, jakim jest terapia niskimi dawkami naltreksonu. Początkowo – nawiązując do poruszonego tematu potworów – doktor Bihari leczył niskimi dawkami naltreksonu osoby z nowotworami.

Początki wielkich odkryć

Doktor Bernard Bihari przyjmował w małym pokoiku w Nowym Jorku. „Co taki lekarz może wiedzieć” – pomyśli ktoś. Ale właśnie tak zdarzają się największe odkrycia w dziedzinie zdrowia. Tak zaczynają i często pracują do końca swego życia lekarze, którzy wnoszą wielki wkład w życie pacjentów. Tak pracują lekarze, którzy są nadzieją na lepsze jutro w momencie, gdy medycyna konwencjonalna podnosi białą chorągiewkę na znak poddania się. I na tym też polega paradoks doniosłych odkryć zdrowotnych: dzieją się w małych gabinetach. Pewien lekarz zauważył: „Gdyby ten doktor Bihari pracował w dużym ośrodku medycznym [...] i wykrył jakąś prostą metodę leczenia raka, to jego przełożeniu prawdopodobnie by go stamtąd wyrzucili, bo takie odkrycie spowodowałoby, że oni sami wypadliby z biznesu”. Podobnie swojego odkrycia dokonał profesor Konstantyn Butejko, ale o tym napiszę kiedy indziej.

Lekarze tacy jak doktor Bihari są jak iskra, która – gdyby padła na odpowiedni grunt – rozżarzyłaby się i rozpalila ogień zmiany w medycynie i sposobie leczenia. W rzeczywistości tak nie jest. Trzymając się tej analogii, można powiedzieć, że iskra pada na mokry grunt i szybko gaśnie, a do tego – na wszelki wypadek – jest zadeptywana. Chcę przez to zauważyć, że naprawdę ważne odkrycia w zakresie zdrowia docierają do zbyt małej liczby ludzi, niż mogłyby, niż powinny. Ten dodatek specjalny do numeru marzec 2019 czasopisma „Jedź na zdrowie”

powstał po to, byś Ty, drogi Czytelniku, zaczął korzystać z jednego z tego typu odkryć – doniosłych dla zdrowia i, co nie jest bez znaczenia, będących coraz częstszym przedmiotem badań naukowców. Wyniki najciekawszych prac naukowych streszczam w dalszej części.

Coraz więcej lekarzy i farmaceutów zna terapię niskimi dawkami naltreksonu

Pozwolisz, drogi Czytelniku, że przez resztę tego dodatku specjalnego będę się posługiwać skrótem NDN (czyli niskie dawki naltreksonu).

Na początek trzeba powiedzieć, że zaskakująco wielu lekarzy i farmaceutów – sam się o tym przekonałem – ma świadomość działania terapii NDN. Tyle tylko, że niewielu z nich mówi o tym głośno – raczej z wiadomych względów. Niektórzy jednak się nie boją. Mówią wprost i otwarcie. Na przykład doktor David Gluck, specjalista z dziedziny medycyny wewnętrznej i prewencyjnej:

Terapia NDN może być jedną z najważniejszych terapii ostatnich pięćdziesięciu lat. To nowa, bezpieczna i tania metoda leczenia poprzez mobilizację naturalnej obrony organizmu, czyli własny układ odpornościowy. Terapia NDN znacząco obniża koszty opieki zdrowotnej i poprawia proces leczenia wielu chorób. Niestety, z powodu tego, że naltrekson nie jest chroniony patentem od wielu lat, żadna firma farmaceutyczna nie zgodzi się ponieść dużych kosztów związanych z przeprowadzeniem większych badań klinicznych. A badania takie są konieczne, aby FDA zatwierdziła naltrekson do zastosowań w leczeniu. Wszystko więc w rękach instytucji publicznych, czy możliwości, jakie daje naltrekson zostaną wykorzystane czy nie.

Nie powinno więc być zaskoczeniem, że farmaceuta lub lekarz będzie wiedzieć, o co chodzi, gdy go spytasz o terapię NDN. Jest to ważne, bo – jeśli sam zechcesz zastosować tę terapię – to będziesz potrzebować recepty, którą tylko lekarz może wypisać. Warto zatem pytać. Recepta jednak nie zawsze jest niezbędna, ale o tym napiszę w dalszej części.

Jak działa terapia NDN

W książce *Naturalna medycyna*, autorka Julia Schopick cytuje pewnego pacjenta, który trafnie tłumaczy, jak działa terapia NDN:

Doktor Bihari odkrył, że jeżeli człowiek zażyje małą dawkę naltreksonu przed snem, to „przekonuje” w ten sposób swój mózg, iż w krwiobiegu brakuje naturalnych opiatów [m.in. endorfin – przyp. mój]. Dzięki temu wczesnym rankiem mózg i reszta układu nerwowego uwalniają duże ilości naturalnych opiatów [m.in. endorfin – przyp. mój], by pobudzić układ odpornościowy do zwalczania raka i chorób autoimmunologicznych.

Innymi słowy, NDN wpływa na organizm poprzez blokowanie receptorów opioidowych, co pobudza „moce” organizmu

do walki z chorobami. Ściślej biorąc, NDN blokuje receptory endorfin, przez co organizm ma wrażenie zupełnego braku endorfin. Tak jakby oszukujemy organizm, ale ma to pozytywny skutek. Dlatego, że organizm zaczyna się bronić przed rzekomym brakiem endorfin. W jaki sposób? A no bardzo prosty, mianowicie produkuje co najmniej dwa razy tyle endorfin. I powstaje mechanizm prowadzący do leczenia.

Kiedy mówimy o niskich dawkach naltreksonu, to chodzi o dawki między 1 a 4,5 mg na dobę. Jak sugeruje nazwa, oryginalnie naltrekson stosowano w dawkach wyższych – od 50 do 300 mg. W takich dawkach od roku 1984 naltrekson stosowano i do dziś się stosuje w celu pomocy osobom uzależnionym od heroiny, a od roku 1994 w celu pomocy osobom uzależnionym od alkoholu. Chodzi w skrócie o to, że alkohol, jak i narkotyki twarde, uzależniają, bo osoba czuje się po nich dobrze, beztrąsko, jakby świat był bez problemów. Naltrekson w dawce od 50 mg w górę sprawia, że i alkohol, i narkotyki – nie dają żadnych pozytywnych odczuć! Wtedy – skoro osoba nic przyjemnego nie ma z picia i zażywania – to odstawia alkohol i narkotyki. Podkreślę: takie działanie naltrekson ma w dawce od 50 mg w górę. Całkowicie inne działanie ma w dawce między 1 a 4,5 mg na dobę, co w r. 1985 odkrył wspomniany doktor Bernard Bihari. Z jego obserwacji klinicznych wynikało, że NDN przyjmowane przed snem poprawiały odpowiedź organizmu na zakażenia HIV – wirusem powodującym AIDS.

Później, w połowie lat 90., doktor Bihari odkrył kolejne zastosowania NDN, mianowicie jego pacjenci z nowotworami, a dokładniej z chłoniakiem i nowotworem trzustki, doznają znacznej poprawy zdrowia, jeśli zażywają NDN.

W efekcie tego rano budzimy się z podwyższonym poziomem endorfin we krwi. Jak wiesz, drogi Czytelniku, endorfiny to tak zwane hormony szczęścia. Według wiarygodnych doniesień,

na co dzień ludzie mają obniżony poziom endorfin we krwi, a to z powodu nadmiaru stresu, śmieciowego jedzenia i wielu innych czynników. Więc dbanie o podniesienie poziomu endorfin w dzisiejszym świecie jest bardzo ważne.

Dobrze, zatem działanie NDN polega głównie na podniesieniu poziomu endorfin. Tylko co takiego jest w tych endorfinach, że w efekcie NDN potrafi wyleczyć z tak piekielnie trudnych do wyleczenia chorób jak nowotwory czy choroby autoimmunologiczne? Krótko mówiąc, w ciągu ostatnich 20 lat zrobiono wiele badań, które wykazały, że endorfiny to hormony odpowiadające za znacznie, ale to znacznie więcej działań niż tylko samopoczucie. Pełnią one funkcję jakby dyrygenta układu odpornościowego. A kiedy odporność jest w rozsypce, to wzrasta ryzyko właśnie chorób nowotworowych i autoimmunologicznych. Bo czymże jest nowotwór? Tkanką, która w niekontrolowany sposób się rozrosła, ponieważ komórki odpornościowe nie opanowały procesu nowotworzenia się! Mało osób wie, że komórki nowotworowe powstają regularnie w ilości miliardów u każdego człowieka na świecie. Czemu więc niektórzy zapadają na nowotwory, a inni nie? Dlatego, że u tych, którzy zapadają na te okropne choroby, układ odpornościowy nie zdołał zapanować nad komórkami nowotworowymi. Po prostu. To samo w wypadku chorób autoimmunologicznych. Czymże one są? Są chorobami układu odpornościowego, jak sama nazwa (immunologia) wskazuje! Jest to stan, w którym układ odpornościowy niszczy własne komórki i tkanki. Endorfiny, których poziom się podnosi dzięki terapii NDN, naprawiają to, co nie działa w układzie odpornościowym, dzięki czemu nie zachodzą anomalie w postaci chorób nowotworowych czy autoimmunologicznych.

Tłumaczę to tak prosto, jak umiem, mam nadzieję, że dzięki temu prostemu językowi jest w miarę jasne, jak działa terapia NDN – i dlaczego działa.

Żeby nie było, że posługuję się tylko takim językowym, przytoczę jedno z najbardziej prestiżowych pism medycznych:

Modulacja układu odpornościowego indukowana opioidami [m.in. endorfinami]: dowody przedkliniczne wskazują jednoznacznie, że opioidy wpływają na rozwój, różnicowanie, jak i funkcje komórek odpornościowych, oraz że wpływ ten dotyczy tak samo odporności nabytej, jak wrodzonej. [J.M. Risdahl i in., *Opiates and infection*, „J Neuroimmunol” 1998, nr 83, s. 4-18; S. Roy, H.H. Loh, *Effects of opioids on the immune system*, „Neurochem Res” 1996, nr 21, s. 1375-1386]

W prostych słowach oznacza to, że endorfiny poprawiają pracę układu odpornościowego. A to z kolei ma – jak się okazuje – kolosalny wpływ na zdrowie...

W czym pomaga terapia NDN

Poniższa lista jest wynikiem praktyki lekarskiej samego odkrywcy terapii, czyli doktora Bihariego, jak i późniejszych badań naukowych, jakie ukazały się w pismach medycznych.

LDN a choroby autoimmunologiczne

Już w latach 80-tych stwierdzono, że niskie dawki naltreksonu działają immunomodulacyjnie i terapeutycznie. Ostatnie badania również potwierdziły, że NDN wpływa na leczenie oraz kontrolę chorób autoimmunologicznych. Poniżej przedstawiono działanie NDN na kilku chorobach układu immunologicznego.

Choroba Leśniowskiego-Crohna

Od około dekady chorobę Crohna uważano za główny cel terapii niską dawką naltreksonu. Badanie sprawdzające skuteczności kliniczną wykazały 88% spadek nasilenia objawów w

grupie NDN oraz 40% spadek w grupie placebo. W grupie z placebo nie nastąpiło zmniejszenie ostrości choroby, co stwierdzono badaniem endoskopowym w porównaniu do wartości wyjściowej. Natomiast w grupie z NDN poprawa występowała w 48 % do wartości wyjściowej.

Badanie to zostało następnie połączone w rozszerzone badanie otwarte dla uczestników, którzy zostali losowo przydzieleni do grupy placebo, a następnie ci uczestnicy doświadczyli znaczącej poprawy zarówno w zgłaszanej przez samych pacjentów nasileniu objawów, jak i w ciężkości choroby określonej metodą endoskopii.

Stwardnienie rozsiane

Niskie dawki naltreksonu zapobiegają nawrotom stwardnieniu rozsianemu, ale także zmniejszą postęp choroby. Seria badań u pacjentów z zdiagnozowanym SM wykazała, że jest dobrze tolerowany oraz nie powoduje niepożądanych reakcji, dodatkowo wpływa pozytywnie na zdrowie psychiczne i jakość życia pacjenta. Terapia z wykorzystaniem LDN jest bezpieczna, nietoksyczna, niekosztowna oraz nie prowadzi do dalszego pogorszenia objawów choroby.

Fibromialgia

Przeprowadzono badania w celu sprawdzenia korzystnego wpływu NDN jako immunomodulatora w fibromialgii. W jednym z badań oceniono poziom cytokin w osoczu dla ośmiu kobiet w ciągu 10 tygodni. Brane były pod uwagę dolegliwości bólowe oraz objawy fibromialgii w porównaniu do stanu wyjściowego każdej z kobiet. Po upływie 8 tygodni leczenia LDN ilości prozapalnych wskaźników została zredukowana, a w szczególności te markery związane z procesem powstawania bólu i innych nieprzyjemnych doznań. Uczestnicy zgłaszali znacznie mniejszy ból i objawy związane z fibromialgią, a nie

zgłaszano umiarkowanych lub poważnych działań niepożądanych.

W innym badaniu sprawdzano również bezpieczeństwo i skuteczność NDN u pacjentów z fibromialgią, ze szczególnym uwzględnieniem funkcjonowania fizycznego i psychicznego oraz skutków ubocznych. Pod koniec okresu 90 dni połowa badanych stwierdziła 40% poprawy objawów i funkcjonowania. U 19,5 % uczestników nastąpiła całkowita poprawa.

Kolejne badanie skupiało się wpływie NDN na zmniejszeniu bólu i poprawie jakości życia. Badanie pokazało poprawę w bólu, stresie oraz zmęczeniu związanym z fibromialgią. Nie-wielka grupa 12 uczestników przeszła ten sam plan leczenia. Ciężkość objawów rejestrowano codziennie za pomocą skali analogowej 1-100. Pacjenci również przechodzili mechaniczne oraz termiczne oceny bólu co 2 tygodnie. Uczestnicy doświadczili znacznego zmniejszenia objawów fibromialgii. NDN poprawia fibromialgię i przedłuża tolerancję na ból, która, jak się uważa, działa poprzez modulację stężenia mediatora zapalnego w osoczu. Mimo rosnącej liczny pacjentów wykorzystujących NDN jako lek, oczywiście potrzeba są dalsze badania, aby można było stosować go jako terapię pierwszego rzędu, ale tak to bywa w przypadku tego typu terapii.

Cukrzyca typu I

Cukrzyca typu I, czyli cukrzyca insulinozależna, polega na zapaleniu wysepek trzustkowych i niszczeniu komórek β przez układ odpornościowy. Ten typ cukrzycy charakteryzuje całkowity brak insuliny. U chorych występują takie powikłania jak suchość oka i choroby rogówki. Badania (w tym wypadku na szczurach) wykazały, że NDN mógł utrzymać krótki okres wydzielania łoż u szczurów z suchym okiem oraz przywrócić utratę czuciowej wrażliwości rogówki bez pobudzenia wzrostu

tkanki ziarninowej i angiogenezy. Zauważono, że NDN przyspiesza gojenie uszkodzonych zmian rogówki u szczurów. Dodatkowo LDN ma również pewien wpływ na ból w neuropatii cukrzycowej. Zatem, jeśli chodzi o oficjalne badania, to wskazują one, że terapia NDN przede wszystkim przeciwdziała objawom cukrzycy typu I.

AIDS

NDN przyczynia się do indukowania wytwarzania dwóch endorfin (β -endorfiny i enkefaliny) in vivo. U chorych z AIDS stężenie β -endorfin stanowi jedną trzecią poziomu osób zdrowych. Dawka 3 mg na dobę NDN może zwiększyć poziom endorfin bez ich blokowania. Istnieje znacząca różnica w występowaniu zakażeń oportunistycznych przy długotrwałym stosowaniu NDN i zmniejszeniu liczby limfocytów T CD4+. U osób przyjmujących NDN przez czas 7-8 lat zaobserwowano brak postępu choroby (wielki sukces!) lub spadek ilości liczby limfocytów T CD4 +. Stwierdzono skuteczność stosowania LDN jako czynnik stabilizujący odporność.

Tak naukowcy podsumowują działanie NDN wobec AIDS. Tu muszę jednak dodać, że doktor Bihari, który pomógł naprawdę wielu pacjentom z AIDS, widzi terapię NDN jako bardziej przełomową, niż dzisiejsi naukowcy. Zostawiam to do własnych refleksji.

Świąd

Twardzina układowa powoduje zapalenie płuc, skóry, żołądkowo-jelitowe zmiany naczyniowe, a bardzo częstym objawem jest wcześniej wspomniany świąd. Trzy serie raportów potwierdzają, że NDN jest skuteczny, dobrze tolerowany i niekosztowną metodą leczenia objawów świądu twardziny układowej.

Autyzm

W mózgu osób z autyzmem można zaobserwować demielinizację ośrodkowego układu nerwowego, temu procesowi towarzyszy zwiększony poziom tlenu azotu. NDN zmniejsza aktywność indukowalnej syntezy tlenu azotu u pacjentów i ostatecznie zmniejszyć zapalenie.

Codziennie podawanie NDN poprawiło objawy kliniczne u dzieci z autyzmem. Taka ilość dawkowania powoduje zwiększenie stężenia β -endorfiny w osoczu i znormalizowany poziom serotoniny. Zatem NDN dzięki swojemu działaniu przeciwzapalnemu może być stosowany w leczeniu autyzmu.

Zespół złożonego regionalnego bólu (CRPS)

Mechanizm działania NDN w leczeniu bólu przewlekłego nie jest w pełni zrozumiany. Oprócz zwiększania poziomu endogennych opioidów o blokujące receptory opioidowe, NDN wiąże się z receptorami na powierzchni komórki związanej z odpornością (mikrogleju), jednocześnie redukując uwalnianie prozapalnych cytokin.

W 2013 r. oraz 2016 r. przeprowadzono dwa badania pokazujące, że konwencjonalne leki CRPS nie powstrzymały objawów CRPS. W przypadku przewlekłego bólu krzyża leczenie NDN dało zadowalające – lepsze wyniki. W 2016 r. po raz pierwszy ogłoszono przypadek, że NDN był skuteczny w przypadku mężczyzny z 30-letnim wywiadem cukrzycowym i 7-letnimi cukrzycowymi objawami neuropatycznymi. Wszystkie inne terapie nie były skuteczne!

W 2017 r. przeprowadzono dwa badania na pacjentach z łagodną rodziną pęcherzycą (choroba Haileya-Haileya). Osiągnięto zadowalające wyniki, dzięki leczeniu NDN objawy

choroby ustąpiły. LDN może zostać wykorzystany jako nowy środek terapeutyczny w celu leczenia tej choroby.

Rak

Kilka przykładów NDN w walce z rakiem:

- Na przykładzie myszy z guzem jajnika NDN powodowały okresową blokadę receptorów opioidowych i podwyższony opioidowy czynnik wzrostu, hamując progresję nowotworu w sposób cytoksyczny, zmniejszając syntezę DNA, a nie zmieniając przeżywalności komórek.
- U myszy z rakiem okrężnicy podawano 0,1 mg / kg naltreksonu. Wykazano, że rakotwórczość była hamowana przez opioidy poprzez 2,5-krotny wzrost enkefaliny w osoczu u myszy leczonych naltreksonem i następowała 85% redukcja zdolności wiązania enkefaliny w tkance nowotworowej w porównaniu do grupy kontrolnej.
- NDN nie tylko hamuje wzrost linii komórkowych raka sutka i ich syntezę DNA, ale także zmniejsza niekorzystne skutki konwencjonalnej chemioterapii, chroniąc komórki nienowotworowe przed śmiercią wywołaną przez paklitaksel (związek chemiczny stosowany przy leczeniu raka). Leczenie NDN istotnie zmniejszyło objętość guza i wagę oraz zmniejszyło syntezę DNA w guzie. Wraz ze wzrostem liczby cotygodniowych podań NDN poprawiło się działanie hamujące wzrost guza. NDN zmniejsza wzrost guza poprzez zakłócanie sygnalizacji komórkowej oraz dzięki regulacji funkcji układu odpornościowego. NDN selektywnie wpływa na geny zaangażowane w regulację cyklu komórkowego i regulację odporności. Komórki wstępnie traktowane NDN są bardziej wrażliwe na cytotoksyczne efekty typowych leków chemioterapeutycznych. NDN w walce z rakiem jest szczególnie skuteczny w połączeniu z wyciągiem z czosnku, witaminą D.

Wykaz wszystkich chorób, wobec których udowodniono większą lub mniejszą skuteczność terapii niskimi dawkami naltreksonu

CHOROBY NEURODEGENERACYJNE: ALS (Choroba Gehringa), choroba Alzheimerera.

NOWOTWORY: Białaczka (chroniczna), chłoniak, czerniak złośliwy, glejak wielopostaciowy, nerwiak zarodkowy, rak gardła, rak jajników, rak jelita grubego i odbytnicy, rak nerki, rak pęcherza moczowego, rak piersi, rakowiak, rak prostaty (przed leczeniem), rak płuc (nie drobnokomórkowy), rak szyjki macicy, rak trzustki, rak wątroby.

INNE CHOROBY: choroby autystyczne, choroba Parkinsona, depresja (kliniczna i dwubiegunowa), HIV/AIDS, infekcje górnych dróg oddechowych, przeziębienia, postępujące porażenie nadjądrowe, poprzeczne zapalenie rdzenia, rozedma płuc, stwardnienie rozsiane SM, stwardnienie zanikowe boczne, zespół stresu pourazowego, zespół Strumpfla Lorraina.

INNE CHOROBY AUTOIMMUNOLOGICZNE: Zesztywniające zapalenie stawów kręgosłupa, celiakia, choroba Bahçeta, choroba Crohna, choroba niedoczynności tarczycy Hashimoto, dystonia, endometrioza, fibromialgia Zespół przewlekłego zmęczenia, łuszczyca, miastenia, pęcherzyca zwykła, pierwotna marskość żółciowa wątroby, reumatoidalne zapalenie stawów, sarkoidoza, skleroderma, toczeń rumieniowaty układowy, wrzodziejące zapalenie jelita grubego, zapalenie skórno-mięśniowe, zespół jelita drażliwego, zespół nerczycowy, zespół Sjögrena, zespół sztywnego człowieka, ziarniniakowatość, złogi wapniowe w skórze.

Wszystkie te choroby mają pewną cechę wspólną: wywodzą się ze źle działającego układu odpornościowego. We wszystkich

tych chorobach kluczową funkcję pełni układ odpornościowy. To z kolei w dużej mierze wynika ze zbyt niskiego poziomu endorfin we krwi. Terapia NDN podnosi poziom endorfin (głównie o nie chodzi), a one z kolei poprawiają szalenie złożonego mechanizmu, jakim jest układ odpornościowy.

Skąd brać naltrekson?

Jak wspomniałem wyżej, i co jest chyba oczywiste dla większości osób zainteresowanych naltreksonem, jest to lek dostępny na receptę. A zatem NDN może przepisać Ci Twój lekarz i oficjalnie jest to jedyny sposób na zdobycie naltreksonu. Ale jest też sposób nieoficjalny i zdradzę go tutaj – oczywiście tylko w celach edukacyjnych, no bo jakżeby inaczej!

Zajmijmy się więc najpierw oficjalnym sposobem na pozyskanie naltreksonu. Skoro potrzebna jest recepta, to potrzebny jest lekarz, który zechce ją wypisać. Poniżej przekopiuję wypowiedź jednego z internautów, który ma doświadczenie w temacie. Jest ono podobne do mojego:

Dobrze byłoby mieć lekarza w rodzinie lub kogoś znajomego, kto jest lekarzem. Nie gwarantuje to pełnego sukcesu, ale istnieje możliwość, że lekarz ten nie będzie obawiał się terapii NDN, która, jak wiadomo, krzywdy raczej zrobić nie może.

Rozsądnym jest celowanie w lekarza odpowiedniej specjalności, najlepiej neurolog lub psychiatrę. Neurologa, ponieważ być może miał do czynienia z chorymi na stwardnienie rozsiane i natknął się na terapię NDN. Psychiatrę, ponieważ istnieje duża szansa, że będzie miał doświadczenie w stosowaniu naltreksonu.

Polecam wyposażyć się w wydruki badań, wskazujących na skuteczność NDN w leczeniu chorób autoimmunologicznych. Co bardziej miękki lekarz, widząc zaangażowanie i determinację pacjenta, ugnie się pod naporem makulatury medycznej.

Najlepszym wyjściem jest udane się do lekarza, który ma już doświadczenie z NDN i ma pod swoimi skrzydłami pacjentów, którzy korzystają z tej terapii. Szansa powodzenia całej misji rośnie wtedy drastycznie.

Tutaj bardzo, ale to bardzo ważna uwaga: jeśli uda nam się znaleźć lekarza, który wypisze receptę na naltrekson, to oczywiście chodzi nam o niskie jego dawki! Inaczej – w aptece dostaniemy tabletki w standardowej dawce 50 mg i wtedy będziemy musieli sobie sami zrobić z tego niskie dawki, a nie jest to praktyka polecana. Najlepiej, aby niską dawkę przygotował farmaceuta, bo ma pod ręką ultraprecyzyjny sprzęt, jaki jest do tego potrzebny. Wtedy, jeżeli farmaceuta dostaje receptę na przykład na dawkę 4,5 mg, to z oryginalnego preparatu o nazwie ADEPEND (50 mg na tabletkę) przygotowuje nam wypisane na recepcie 4,5 mg.

Zaznaczam z całą mocą, że nie powinniśmy w żadnym wypadku zażywać standardowych dawek! To już wtedy kompletnie inaczej działa i nie ma nic wspólnego z tym, co wyżej zostało powiedziane. Dawki muszą być między 1,5 a 4,5 mg.

A teraz krótki komentarz w kwestii nieoficjalnego sposobu na zdobycie naltreksonu w niskich dawkach. Otóż są w Polsce, jak i w innych krajach, apteki (raczej małe za rogiem), które sprzedają NDN bez recepty. Jak wspomniałem na początku, coraz więcej i więcej farmaceutów wie, że ludzie wspierają się – swoje leczenie – oraz prewencyjnie zażywają NDN. W takich aptekach można dostać NDN w gramaturze 1,5, 3,5 i 4,5 mg bez

recepty. Od razu jednak uprzedzam, że dzwonięcie po aptekach nic nie da. Trzeba osobiście wejść do apteki i się o to spytać – wtedy jest szansa.

Dawkowanie w terapii NDN

Poniższe podsumowanie ogólnych zasad dawkowania przygotował doktor David Gluck i można je również znaleźć w sieci.

Zgodnie z tym, co ustalił dr Bihari, standardowa dawka na terapii NDN wynosi 4,5 mg. Tabletkę o takiej gramaturze przyjmuje się raz dziennie w nocy, tuż przed pójściem spać, a to ze względu na naturalny cykl produkcji hormonów w organizmie człowieka. Ściślej biorąc, NDN najlepiej przyjąć między 21.00 a 3.00 – czyli przed zaśnięciem, bo większość z nas kładzie się minimum po 21.00. W tym przedziale godzin nasz organizm naturalnie produkuje zwiększoną ilość endorfin i dlatego chcemy się wstrzelić w ten moment z przyjmowaniem naltreksonu w niskich dawkach.

Osoby ze stwardnieniem rozsianym, u których dochodzi do spastyczności mięśniowej, powinni zażywać tylko 3 mg naltreksonu dziennie, a zacząć od 1 mg dziennie, stopniowo zwiększając do 3 mg.

Osoby z niedoczynnością tarczycy Hashimoto, nadczynnością tarczycy i inne osoby na terapii hormonami zastępczymi powinni się zapoznać z ostrzeżeniami w dalszej części. Uwaga: osobom z Hashimoto odradza się stosowania naltreksonu na własną rękę. Istnieje w sieci kilka wpisów osób z Hashimoto, które raportują brak efektów lub nawet pogorszenie. W takich przypadkach lepiej poprosić odpowiedniego lekarza o konsultację.

Podsumowując kwestię dawkowania, działanie terapeutyczne naltrekson wykazuje w dawce od 1,5 mg do 4,5 mg, przyjmowanej w nocy między 21.00 a 3.00 nad ranem. Niższe dawki najprawdopodobniej nie będą mieć żadnego efektu, a wyższe będą raczej blokować działanie endorfin w dłuższej perspektywie i zakłócać ich efektywność.

Linda Elsegood napisała ciekawą książkę, w której podaje rozsądne podejście – bardzo zachowawcze, a ostrożności nigdy za wiele. Otóż poleca ona zacząć od 1,5 mg dziennie przez pierwsze 30 dni. W drugim miesiącu należy zacząć przyjmować 3 mg dziennie. Po przeglądzie literatury naukowej i rozmowach z pacjentami, Elsegood rekomenduje pozostać na trzech miligramach przez następne 60 dni. Po tym czasie należy skonsultować się z lekarzem znającym się na NDN lub farmaceutą i podjąć decyzję, czy wejść na 4,5 mg.

Możliwe skutki uboczne i zalecenia w kwestii bezpieczeństwa

Ogólnie biorąc terapia NDN nie ma skutków ubocznych. A te, które są, zdarzają się bardzo rzadko. Najczęściej zdarzającym się objawem są lekkie zaburzenia snu lub... bardziej – nazwijmy to – żywe sny. Tego typu objawy, jak pokazuje praktyka, występują u około 8% osób stosujących terapię NDN. U prawie wszystkich objawy mijają w ciągu dwóch tygodni. Praktycznie nie ma innych objawów, za wyjątkiem przypadków szczególnych opisanych niżej.

Oto lista zaleceń w kwestii bezpieczeństwa, jakie przygotował doktor David Gluck:

1. Ze względu na działanie NDN, który ma blokować receptory opioidowe całego ciała przez 3, 4 godziny – pacjenci na lekach

agonistycznych opioidowo (np. w terapii uzależnień od opiatów) lub na lekach narkotycznych takich jak morfina, heroina, tramadol, kodeina, fentanyl, oksykodon, i inne) nie powinni zażywać NDN do momentu, kiedy znikną ostatnie ślady obecności tych substancji w organizmie.

2. Pacjenci, którzy uzależnili się od leków przeciwbólowych zawierających substancje narkotyczne mogą potrzebować 10 dni do 2 tygodni na całkowite pozbycie się tych substancji z organizmu. Tylko wówczas mogą bezpiecznie rozpocząć terapię NDN (również z użyciem zastępczych nie-narkotycznych leków przeciwbólowych).

3. Pacjenci, którzy stosują hormony zastępcze w leczeniu niedoczynności tarczycy Hashimoto lub nadczynności tarczycy powinni rozpocząć terapię NDN od bardzo niskiej dawki (1,5 mg dla dorosłego). Trzeba brać pod uwagę możliwość nagłego obniżenia się symptomów schorzenia o charakterze autoimmunologicznym, co pociągnie konieczność szybkiego zredukowania dawki hormonów by uniknąć objawów przeciwnych (np. nadczynności u pacjentów z niedoczynnością tarczycy).

4. Naltrekson w pełnej dawce 50 mg jest oznaczony ostrzeżeniem dla pacjentów z niewydolnością wątroby. To oznaczenie powstało na skutek niekorzystnych objawów wątrobowych podczas eksperymentów z dawkowaniem naltreksonu w dawce 300 mg dziennie. Dawka dzienna 50 mg nie wykazała skutków ubocznych w funkcjonowaniu wątroby. I podobnie z o wiele niższą dawką 1,5 mg – 4,5 mg.

5. Pacjentów, którym przeszczepiono organ/y i w związku z tym muszą oni przyjmować leki immunosupresyjne w trybie dożywotnim – przestrzega się przed podjęciem terapii NDN ze względu na możliwość negatywnego oddziaływania NDN z terapią sterydową.

Uwagi końcowe

Czy terapię NDN mogą stosować kobiety w ciąży? Na to pytanie trzeba odpowiedzieć następująco. W dawce standardowej, czyli 50 mg, FDA sklasyfikowała naltrekson jako ryzyko stopnia C. Takie oznaczenie informuje, że nie istnieją odpowiednie badania nad naltreksonem wśród kobiet w ciąży. A zatem tak na 100% – po prostu nie wiadomo. Nie ma podstaw, by powiedzieć, że nie – ale nie ma też podstaw, by powiedzieć, że jest to całkowicie bezpieczne. Praktyka wśród lekarzy stosujących NDN jest natomiast taka – niektórzy polecają NDN w dawce między 1,5 a 4,5 mg na dobę, aby... poprawić płodność u kobiet. Jednym z takich lekarzy jest dr Phil Boyle z Irlandii – można znaleźć w Internecie i poczytać.

A propos Internetu – ostatnia uwaga: nie wolno kupować naltreksonu w ten sposób! Powód jest prosty: nie wiadomo tak naprawdę, co kupimy. Wielu entuzjastów terapii NDN zrobiło eksperyment polegający na tym, że kupili NDN u kilku różnych sprzedawców, a następnie zlecili testy oceniające siłę działania środków. Często się okazywało, że żaden z nich nie spełniał norm tak zwanej farmakopei. Farmakopea podaje obowiązujące normy, takie właśnie jak siłę działania różnych substancji.

Co jeść na śniadanie – spis najzdrowszych produktów

Pamiętam, jak babcia szykowała nam kromki chleba z mięsem i serem, które stanowiły nasze drugie śniadanie w polu.

Tak – w polu, bo mówię o okresie dzieciństwa, kiedy to w wakacje pomagałem codziennie dziadkom w gospodarstwie.

I właśnie – czy chleb to dobry wybór na śniadanie?

Otóż niezbyt – przejdę od razu do rzeczy...

Najzdrowsze śniadanie powinno składać się z białek i tłuszczów

Nasz organizm na śniadanie woli białka i tłuszcze.

A produkty bogate w węglowodany – w późniejszej porze dnia.

Dzięki tej 1 zmianie:

- zmniejszasz ryzyko cukrzycy;
- powoli zaczyna znikać nadmiar tłuszczu;

- w ciągu dnia masz więcej energii;
- ogólnie czujesz się lepiej;
- i stajesz się generalnie coraz zdrowszą osobą.

Skąd się biorą takie korzyści ograniczenia węglowodanów rano?

Wynika to z fizjologii.

Jak wiesz, węglowodany zamieniane są w cukier – glukozę.

Wysoka glukoza we krwi musi być obniżony przez insulinę.

Insulina „rozkazuje” jej wejść do miliardów komórek organizmu.

Tam glukoza zostanie zmetabolizowana.

Kłopot w tym, że rano – wszystkie komórki niechętnie przyjmują glukozę!

Lekarze diabetolodzy nazywają to zjawisko efektem świtu.

Ponadto – paradoks polega też na tym, że aby mieć energię w ciągu dnia, rano warto właśnie unikać węglowodanów lub jeść ich mało :)

Węglowodany bowiem powodują skoki cukru we krwi. Dają może chwilowy przypływ energii, ale potem jest zjazd w dół.

Z kolei białka i tłuszcze zapewniają od rana stabilną energię.

2 wnioski dla Ciebie

Po pierwsze, na śniadanie starajmy się unikać węglowodanów, bo nie ma ku temu fizjologicznej potrzeby.

Po drugie, nie tylko nie ma potrzeby, by jeść węglowodany rano, ale co więcej – na dłuższą metę może to zacząć szkodzić.

Nie chodzi o to, by w ogóle nie jeść węglowodanów rano.

Trochę jak najbardziej można! Chodzi o to, by po prostu śniadanie nie było bogate w węglowodany.

A więc – co jeść?

Na śniadanie jedz głównie te oto produkty

Wszystkie bogate w białka i naturalnie występujące tłuszcze.

Zrobię prosty spis i możesz z nich przyrządzać dowolne posiłki.

Źródła tłuszczów to:

- prawdziwe masło 82%
- awokado
- tłuszcze pochodzenia zwierzęcego typu smalec
- mleko kokosowe
- oliwa z oliwek

Łącz te produkty z tymi, które dostarczają białko:

- ryby z niską zawartością rtęci (wkrótce zrobię ich spis!)
- wszelkie rośliny strączkowe
- jajka w każdej postaci – gotowane, sadzone, omlet
- nieprzetworzone mięso, jeśli nie jest się wege
- komosa ryżowa i kasze
- każdy rodzaj soczewicy
- ziarna i pestki
- orzechy i masła orzechowe
- fasola
- ciecierzycy

- sery białe i żółte

Oczywiście – wiele produktów tłuszczowych ma także w sobie dużo białka, na przykład jajka czy orzechy.

To dlatego, że... tłuszcze i białka się lubią :)

Ryby! Te jedz, a TYCH unikaj, bo – dosłownie – trują

Ryby mogą wspierać zdrowie.

Ale – mogą też truć.

Dosłownie truć, bo niektóre z ryb są ogromnym źródłem rtęci.

A rtęć to dla człowieka trucizna. Tak zwana neurotoksyna.

Raz dla pewnego autora książek zrobiłem analizę zawartości rtęci w kilkudziesięciu najczęściej jedzonych rybach.

Dziś podzielę się tą listą. Brzmi ciekawie?

To herbata na stół i zapraszam do tej krótkiej lektury.

**Najpierw – co się może stać z Twoim zdrowiem,
jeśli jesz trujące ryby**

Jak wiesz, ryby gromadzą w sobie rtęć.

A ściślej – jest to metylortęć, najbardziej szkodliwa forma rtęci.

Już minimalne jej ilości to kataklizm dla ludzkiego zdrowia.

Więc jeśli jesz ryby naszpikowane rtęcią:

- niszczysz sobie układ nerwowy (na przykład mózg);
- niszczysz układ pokarmowy (na przykład jelita i żołądek);
- niszczysz układ oddechowy (płuca, oskrzela...);
- niszczysz układ odpornościowy;
- niszczysz swoje nerki.

Ponadto:

- stajesz się rozdrażniony;
- pogorszeniu ulega wzrok i słuch;
- cierpisz na bezsenność
- i jesteś niestabilny emocjonalnie.

Jakby tego było mało, wzrasta ryzyko:

- choroby Alzheimera;
- stwardnienia zanikowego bocznego;
- chorób autoimmunologicznych (typu Hashimoto);
- chorób serca
- i zespołu przewlekłego zmęczenia.

Zatem – jeśli coś warto, to warto nie jeść ryb z rtęcią.

Lista, jakie ryby jeść

Kraje śródziemnomorskie słyną z dobrego zdrowia ludności.

Słyną także... z dużego spożycia ryb.

Nie ma więc wątpliwości, że warto je jeść.

Pytanie tylko – jakie.

Wybrałem najpopularniejsze i ułożyłem od najbezpieczniejszych do najbardziej szkodliwych pod względem metylortęci.

W nawiasie podaję, ile mikrogramów rtęci znajduje się w jednej porcji danej ryby, czyli w około 85 gramach:

- łosoś atlantycki hodowlany (1),
- łosoś atlantycki dziki (1),
- łosoś pacyficzny (1),
- sardela z puszki (1),
- ostrygi pacyficzne (2),
- ostrygi wschodnie dzikie (2),
- ostrygi wschodnie hodowlane (2),
- małże (2),
- sardynka z puszki i europejska (2),
- sardela świeża (2),
- śledź wędzony (3),
- przegrzebki (4),
- krewetki (4),
- mintaj atlantycki (5),
- kraby (6),
- flądra/sola (8),
- plamiak (8),
- sum dziki (8),
- sum hodowlany (8),
- morski okoń atlantycki (10),
- dorsz pacyficzny (10),
- dorsz atlantycki (10),
- tuńczyk w puszcze light (10),
- pstrąg tęczowy hodowlany (13),
- morszczuk (13),

- pstrąg tęczowy dziki (13),
- halibut atlantycki i pacyficzny (21),
- homar północny (26),
- węgorz (27),
- tuńczyk w puszcze white (29),
- makrela królewska (61).

Jak wykorzystać te informacje?

Powiem na własnym przykładzie: otóż ja w ogóle nie jem ryb, które na 85 gramów mają więcej niż 10 mikrogramów rtęci.

Pamiętajmy bowiem, że rtęć wnika do organizmu jeszcze z innych źródeł, na przykład... plomb w zębach.

Dlatego warto jeść ryby poniżej 10 mikrogramów rtęci na 85 g.

R E K L A M A

POCZUJ MOC WITAMINY C dzięki kompleksowi 6 składników które nawzajem się potęgują

*Lepsze wchłanianie i silniejsze działanie
— dlatego, że to kompleks taki jak
w Naturze, a nie goły kwas L-askorbinowy*



Rutyna jako nieodłączna część witaminy C wzmacnia jej działanie biologiczne na zdrowie, powoduje większe nasycenie organizmu

Acerola jako antyutleniacz zwiększa moc witaminy C przeciw szkodliwym wolnym rodnikom

Dzika róża rozszerza wachlarz działania prozdrowotnego

Bioflawonoidy cytrusowe zwiększają przeciwzapalne działanie witaminy C, a jak wiemy, przewlekłe stany zapalne stanowią podłoże wszystkich chorób przewlekłych

Hesperydyna (witamina P2) poprawia mikrokrążenie i zmniejsza obrzęki, ponadto zwiększa działanie witaminy C na produkcję kolagenu, a więc poprawia wygląd skóry, włosów, paznokci itp.

Kwas L-askorbinowy znajdujący się w otoczeniu powyższych składników wykazuje silniejsze działanie i lepszą stabilność, czyli dłuższe działanie wewnątrz organizmu dla zdrowia. **SPRAWDŹ NA:**

www.CellVita.pl

Pasta doktor Budwig – pogromca raka i innych chorób

Doktor Budwig dokonywała cudów w pracy z pacjentami.

Leczyła z najcięższych chorób – samą dietą.

Jej dokonania są udokumentowane klinicznie, co oznacza, że jej metody działają – po prostu.

Więc myślę, że każdy powinien znać odkrycia doktor Budwig, jak i praktyczne aspekty jej diet.

Dziś podpowiem, jak zrobić leczniczą pastę z serka wiejskiego i oleju lnianego.

Na co Ci to pomoże

- Pomoże w walce z nowotworem.
- Zmniejszy ryzyko wystąpienia nowotworu.
- Pomoże w walce z innymi przewlekłymi chorobami.
- Zmniejszy ryzyko wystąpienia tychże chorób.

Krótko mówiąc – „danie” dr Budwig zarówno wspomaga leczenie chorób, jak i zapobiega im w przypadku osób zdrowych.

Przepis krok po kroku – takie proste, a tak pomaga!

Najpierw, co będzie potrzebne:

- mały kubek jogurtu naturalnego (nie owocowego!) lub kefiru, aby uzyskać właściwą konsystencję;
- pół kostki (125 g) chudego białego twarogu
- osoby zdrowe – 2-4 łyżki oleju lnianego tłoczonego na zimno (eko), osoby chore – 6-8 łyżek oleju;
- mikser ręczny lub blender.

A instrukcja wykonania jest niezwykle prosta.

Składniki połączyć w miseczce i przez 3-5 minutę miksować na wolnych obrotach, aż powstanie kremowa konsystencja.

Ważne – pastę zjeść należy w ciągu 48 godzin, a przechowywać wyłącznie w lodówce. Zwykle po 3 miesiącach kuracji można stopniowo zacząć zmniejszać dawkę oleju lnianego.

Dlaczego to działa

Badając próbki krwi pacjentów ze szpitali, które odwiedzała dr Budwig, zauważyła ona, że u wszystkich z ciężkimi chorobami – a zwłaszcza z nowotworami – brakuje kwasów cis z grupy omega-3.

Olej lniany zawiera te kwasy.

Gdy „nasączymy” nimi organizm, poprawie ulegają naturalne mechanizmy samoleczenia i zdrowiejemy.

A po co twaróg?

Otóż zmiksowanie lub twarogu sprawia, że zachodzi reakcja między naturalną siarką (siarka jest zdrowa!) a olejem, co zaś sprawia, że lecznicza omega-3 z oleju lnianego lepiej się wchłania.

I to wszystko – mam nadzieję, że pomoże!

Oto najzdrowszy owoc świata – silne antidotum na choroby

W mojej spiżarni dużo miejsca zajmują dzemy i przeciery.

Większość robię – rzecz jasna – sam.

A najwięcej słoików mam z przecierem aroniowym.

Drogi Czytelniku, aronia to silne antidotum na choroby.

Tytułowy najzdrowszy owoc świata.

Mimo że wpływ aronii na zdrowie jest nie do przecenienia, to jej smak jest – jak dla mnie – taki niezbyt.

Dlatego moim sposobem na aronię jest przecier.

Zawsze miej i często jedz

Uważam, że przecier z aronii powinien zajmować tę samą półkę co na przykład witamina C (najlepiej w formie kompleksu, znajdziesz ją tu – www.CellVita.pl).

W każdym razie ja taki przecier zawsze mam i często jem.

I mam ku temu ważne powody...

Dlaczego aronia jest wyjątkowa

Uprawiana w Polsce.

Nie gromadzi w sobie metali ciężkich, herbicydów, pestycydów.

Jest bombą składników korzystnych dla zdrowia.

Jest numerem 1, jeśli chodzi o zawartość antocyjanów, bo zawiera ich w sobie najwięcej ze wszystkich jagód.

Ma w sobie masę bioflawonoidów.

Sporo witaminy C i z grupy B.

Beta-karoten, witamina E, żelazo, miedź, wapń, mangan, jod, bor, molibden...

Te i inne składniki wzajemnie potęgują swoje działanie – co czyni aronię naprawdę wyjątkową.

Dlatego jako jeden z nielicznych owoców bardzo pomaga na:

- nowotwory
- nadciśnienie
- miażdżycę
- choroby oczu
- stany zapalne
- stanowi „tarczę anti-UV” (ważne latem!)

Jak zrobić przecier z aronii

Potrzebujesz 1 kg owoców aronii i 200 g cukru.

1. Umyj i osusz owoce.
2. Teraz podgrzewaj je na małym ogniu pod przykryciem, aż się rozgotują. Zamieszaj od czasu do czasu drewnianą łyżką, aby nie przywarły do dna naczynia.
3. Odstaw naczynie na kwadrans, niech owoce przestygną.
4. Przetrzyj owoce przez sito, wsyp cukier, zamieszaj.
5. Ponownie podgrzej, ale już nie gotuj.
6. Tak przygotowaną gorącą masę przełóż do słoików. Zamknij je.
7. Teraz weź duży garnek. Na jego dnie połóż ściereczkę. Postaw na niej słoiki. Wlej wody do $\frac{3}{4}$ ich wysokości. Przykryj garnek.
8. Doprowadź do wrzenia i gotuj przez 15 minut.
9. Wyjmij z garnka i postaw do góry dnem do wystygnięcia.

Nie wyobrażam sobie mieć spiżarnię i nie mieć w niej przecieru z aronii :)

1 zmiana w oddychaniu – a TYLE korzyści dla zdrowia!

Panuje pogląd, że za zdrowie trzeba płacić.

Otóż nie – niektóre zmiany, jakie możemy wprowadzić, zupełnie nic nas nie kosztują, a mają doniosły wpływ na zdrowie.

Dziś napiszę o takiej zmianie.

Co niektórzy mogą się złapać za głowę po przeczytaniu tego.

Ale zapewniam – wszystko to prawda.

Hmm, jak by tu zacząć...

Może od słów profesora Butejki:

Powinniśmy oddychać przez usta tak często, jak często jemy przez nos.

Butejko w sposób obrazowy i dobitny potrafił przekazać pacjentom zasady swojej metody.

Jeśli interesujesz się zdrowiem, mogłeś już słyszeć o tak zwanej metodzie Butejki.

O ile mi wiadomo, jestem jedyną osobą, która ma najważniejsze materiały na temat tej metody w języku polskim.

Opowiem Ci, drogi Czytelniku, jak najwięcej na temat metody w tym darmowym Dzienniku Zdrowia.

Dziś tylko – lub aż! – o fundamentalnej zasadzie metody...

Zamknij usta i ocal swoje życie

Zasada jest taka, aby do oddychania używać tylko nosa, a nigdy więcej ust.

Zaprzestanie oddychania przez usta ma – naprawdę! – mnóstwo korzyści dla zdrowia.

- Poprawia się Twoja odporność.
- Zmniejsza się ryzyko nadciśnienia.
- Redukuje poziom stresu.
- Zapobiega napadom astmy u astmatyków.
- Uwaga – to prawda! – **POPRAWIA DOTLENIENIE**
- Lepiej pracuje cały organizm (układy narządowe)

Oddychanie wyłącznie przez nos to pierwszy krok w metodzie profesora Butejki.

Ale nie on pierwszy odkrył, jak ważne to jest dla zdrowia...

Jerzy Catlin napisał książkę o tytule Zamknij usta i ocal swoje życie – jak w powyższym śródtytucie.

Podróżował przez 30 lat, w tym czasie odwiedził 150 indiańskich plemion. Zauważył, że wszyscy, którzy wyróżniają się wspaniałym zdrowiem – zawsze oddychają przez nos.

Catlin dowiedział się, że matki Indianki zawsze pilnują, żeby ich dzieci spały z zamkniętymi ustami.

A że „czym skorupka za młodu nasiąknie...”, to tak wychowane dziecko w dorosłości zawsze oddycha przez nos.

I dzięki tej 1 zmianie wyróżnia się zdrowiem na tle innych.

Zresztą sami popatrzmy na ludzi – nawet na ulicy...

Ci, co oddychają przez usta, nie sprawiają wrażenia zdrowych – mają podkrążone oczy, wyglądają na zmęczonych, często są otyli.

Ci zaś, którzy maszerują energicznie, są postawni, promieniują energią, sprawiają wrażenie zdrowych ludzi – praktycznie zawsze oddychają przez nos.

Przypadek?

Zarówno obserwacje Jerzego Catlina, jak i odkrycia naukowe profesora Butejki – dowodzą, że to nie jest przypadek.

Dowodzą, że

oddychanie wyłącznie przez nos naprawdę wpływa na ludzkie zdrowie!

Dziś jest to szczególnie ważne, bo w miastach panuje straszny smog, z którym niewiele można zrobić.

A nos to naturalny filtr – bariera dla smogu, i to dość skuteczna. Więc jeśli nie przekonują Cię wzmianki o metodzie Butejki, albo o Jerzym Catlinie, to przekona Cię fakt, że nos jest filtrem, który hamuje wnikanie do organizmu zanieczyszczeń z powietrza.

Gdy jesz TE orzechy – maleje ryzyko raka i zawału

Warzywa 50 lat temu miały w sobie więcej minerałów.

Owoce 50 lat temu miały w sobie więcej witamin.

Chleb 50 lat temu zawsze miał w sobie dobroczynny zakwas.

...I tak dalej.

Nie da się ukryć – dzisiejsze jedzenie nie jest tak odżywcze, jak było kiedyś.

Ale – są pewne wyjątki...

Orzechy: ostatnie produkty tak bogate w wartości odżywcze

Jak sobie spojrzymy w bazy danych, to zobaczymy, że orzechy jako jedyne nie tracą wartości na przestrzeni lat.

Dziś chcę zwrócić Twoją uwagę na 1 rodzaj orzechów...

Mianowicie – orzech włoski.

Ma szczególne wartości odżywcze i biologiczne, jakich inne orzechy (oprócz laskowych) nie mają.

Wg baz danych z 2015 r. w 100 g orzecha włoskiego jest:

- witamina E (23,55 mg)
- foliany (66-100 µg)
- fosfor (288-346 mg)
- magnez (158-160 mg)
- selen (4,9 µg)
- mangan (3,4 mg)
- wapń (90-98 mg)
- niacyna (1,1 mg)

Bardzo duże ilości składników, zwłaszcza magnezu.

Ale według mnie najcenniejszy w orzechach włoskich jest kwas α -linolenowy, w skrócie ALA.

Dlaczego ten składnik jest najcenniejszy?

Bo w diecie przeciętnego Polaka jest skrajnie mało tego kwasu w formie funkcjonalnej, czyli nieuszkodzonej.

Owszem, kwas ALA jest w różnych olejach, tylko że... te oleje są rafinowane lub sami je niszczymy na patelni.

A więc dostarczany z olejów kwas ALA jest uszkodzony.

Nie działa tak jak powinien po dostaniu się do organizmu.

Orzech włoski to najcenniejsze źródło nieuszkodzonego kwasu ALA, jakie istnieje.

Warto o tym wiedzieć i jeść orzechy, bo kwas ALA:

- zmniejsza ryzyko chorób serca

- zmniejsza ryzyko nowotworów
- zmniejsza ryzyko cukrzycy

Stąd też wynika zdrowotny wpływ orzecha włoskiego.

Jest on tak zdrowy, że agencja EFSA zaleciła, by jeść go dziennie przynajmniej 30 gramów.

I taka jest rada na dziś:

**Jedz codziennie 30 gramów orzechów włoskich –
dla zdrowia serca i ochrony przed rakiem**

Jak widać, dietą możemy wiele zdziałać.

Wystarczą małe zmiany, które mają wielki wpływ na zdrowie.

Cudowny eliksir dla Twojego serca! (PIJ GO CODZIENNIE)

Pewne produkty mam w domu stale.

I stale używam.

Na przykład – [Prawdziwa Witamina C](#), przecier z aronii czy orzech włoski, o którym pisałem wczoraj.

Produkt, o którym dziś napiszę, także jest stale w użyciu w mojej kuchni, niemal codziennie – z ważnych powodów.

O czym mowa?

Oliwa z oliwek – eliksir dla Twojego serca

Naukowcy byli zdumieni, kiedy ponad 50 lat temu zaczęli badać, skąd się bierze niezwykle zdrowie mieszkańców Krety.

Kreta to grecka wyspa, a więc mówimy o populacji Greków.

Tradycyjna dieta Greków jest bardzo bogata w oliwę z oliwek.

Według specjalistów z Harvardu z zakresu epidemiologii i prewencji chorób serca:

„Wiele wskazuje, że duże spożycie oliwy z oliwek przez Greków jest tym, co zapewnia im ochronę przed chorobami serca”.

Kiedy Hipokrates mówił „Niech pożywienie będzie lekarstwem, a lekarstwo pożywieniem”, zaliczyłby oliwę do pożywienia, jakie miał na myśli.

Lecznicze „moce” oliwy

Jeśli chodzi o badania naukowe...

- ✓ Kwas oleinowy z oliwy pełni rolę ochronną w profilaktyce miażdżycy, chorób serca, cukrzycy i nadciśnienia tętniczego.
- ✓ Obecny w oliwie skwalen i β -sitosterol wykazują działanie ochronne przed tworzeniem się i rozwojem komórek rakowych.
- ✓ A zawarty w oliwie hydroxytyrosol związany jest z niższym ryzykiem występowania chorób układu krążenia i niższą umieralnością ogólną u osób w wieku 45+.

Jak spożywać oliwę z oliwek?

1. Można maczać w niej chleb (na zakwasie najlepszy).
2. Można polać nią plastry sera mozzarella przekładane plasterkami świeżych pomidorów.
3. Można dodawać do koktajli. Smaku oliwy wtedy nie czuć, a znakomicie poprawi się wchłanianie witamin rozpuszczalnych w tłuszczach z takiego koktajlu. I wiele innych sposobów.

Metale ciężkie – 5 kroków, by oczyścić z nich organizm

Jeśli postawimy pytanie „dlaczego chorujemy”, to odpowiedź jest zawsze dwojaka...

Albo nam czegoś brakuje – witamin, minerałów, dobroczynnych kwasów tłuszczowych i innych składników.

Albo mamy czegoś zbyt dużo – mowa tu o różnych toksynach, a jednymi z głównych są metale ciężkie.

Co robią w Twoim organizmie metale ciężkie

A) Wypierają niezbędne minerały, takie jak cynk lub żelazo, bez których niemożliwe jest zdrowie.

B) Powodują silny stres oksydacyjny, który uszczupla zapasy przeciwutleniaczy i przyspiesza postęp chorób.

C) Nasilają ogólnoustrojowy stan zapalny – podłoże WSZYSTKICH przewlekłych chorób.

Dlatego warto coś z tym zrobić – zwłaszcza, że można w prostych krokach...

5 kroków, dzięki którym oczyścisz się z metali ciężkich

1. Nie używaj aluminiowych naczyń. Jakich garnków używać i na jakich patelniach smażyć w zamian – o tym napiszę jutro.

2. Unikaj ryb z wysoką zawartością metylortęci.

3. Zadbaj o glutation. Wiąże się on z metalami i wspiera ich usuwanie z tkanek organizmu. Jak podnieść jego poziom, o tym napiszę niedługo. Czytaj regularnie mój Dziennik Zdrowia.

4. Unikaj niedoborów witamin i minerałów. Bo kiedy brakuje ich w organizmie, wtedy metale ciężkie gromadzą się w miejscach, w których normalnie powinny być witaminy i minerały! Więc uzupełnienie tych wartości odżywczych zapobiega gromadzeniu się metali ciężkich, a z drugiej strony wspiera ich usuwanie.

Oto najważniejsze minerały, jeśli chodzi o usuwanie metali ciężkich: selen, cynk, żelazo, witaminy z grupy B.

5. Zadbaj o mikroflorę jelit. Wiele badań wykazało, że bakterie probiotyczne zmniejszają obciążenie metalami ciężkimi. Mogą pochodzić z probiotyków, ale dobrym sposobem jest też jedzenie produktów kiszonych.

Proste, a jakże ważne zmiany.

Garnki i patelnie – TE używaj (zdrowie), a TE na koszt

„Ojciec mój był [...] konserwatystą i utrzymywał, że dobry rosół tylko z glinianego garnka być może”.

To cytat z Konopnickiej.

Nie sądzę, by z innych garnków rosół wyszedł mniej dobry, ale jeśli chodzi o zdrowie – to racja, garnki gliniane są świetne.

Zacznijmy jednak od tych złych...

Jakich garnków i patelni absolutnie nie używać

X ALUMINIOWE. Aluminium ma swoje zalety: jest tanie, dobrze dystrybuuje ciepło i ma małą gęstość, co zapewnia lekkość.

Lecz ma ono poważną wadę: reaguje z jedzeniem, w związku z czym pod względem zdrowotnym wypada najgorzej. Unikamy.

X MIEDZIOWANE. Miedź, tak jak aluminium, też reaguje z jedzeniem pod wpływem temperatury. Nadmiar miedzi atakuje wiele układów, na przykład odpornościowy. Unikamy.

X TEFLONOWE. Jest to tworzywo zbyt słabe, przez co łatwo je uszkodzić. Wystarczy zadrapać lub przekroczyć temperaturę, której nie wytrzyma. W efekcie odsłonimy to, co pokrywa teflon, czyli zwykle aluminium. Dlatego unikamy.

Patelnie i garnki z TYCH tworzyw są zdecydowanie najzdrowsze

✓ **CERAMIKA.** Jest wyjątkowo stabilna: nie reaguje, odporna na korozję i zupełnie nie wpływa na jakość produktów.

✓ **EMALIA.** Tak jak powłoki ceramiczne, emaliowane są znakomite pod względem zdrowia i wygody. Nie reagują z żywnością, dystrybucja ciepła jest dokładna i szybka. Do tego emalia jest trwała.

✓ **ŻELIWO I STAL WĘGLOWA.** Główna cecha żeliwa i stali węglowej, na której nam najbardziej zależy, to bezpieczeństwo. Wymagają jednak więcej staranności w utrzymaniu.

✓ **STAL NIERDZEWNA.** Z niczym nie reaguje – jest bezpieczna. Jest lekka. Co ważne, jest bardzo wytrzymała, odporna na porysowania, można wkładać od piekarnika. Czyli naczynia na wiele lat.

Jeśli chodzi o patelnię, używam żeliwnych z powłoką ceramiczną / emaliowaną i aluminiowe z dwuwarstwową powłoką ceramiczną. Jeśli chodzi o garnki, to mam tylko ze stali nierdzewnej 18/10.

Kanapki z... koncentratem pomidorowym – po co i na co

Podsunę dziś pomysł na szybkie i zdrowe danie.

Mianowicie... kanapka z chleba na zakwasie.

Kluczowe jest to, z czym tę kanapkę robimy.

Jednym z głównych składników jest... koncentrat pomidorowy.

Proszę mi zaufać – piszę to tak poważnie jak nigdy.

Sprawa rozchodzi się o najważniejszy składnik w pomidorach, a jego najlepszym źródłem jest – jak się okazuje – koncentrat.

O jakim składniku mowa?

O takim, którego Twój organizm bardzo potrzebuje:

Likopen – potężny przeciwnowotworowy składnik dla wszystkich

Likopen gromadzi się w prostaty, w skórze, w wątrobie, nerkach i wielu innych miejscach w organizmie.

A gromadzi się tam, bo ciało go potrzebuje do różnych procesów biochemicznych zapewniających zdrowie.

Naukowcom znany jest przede wszystkim z antynowotworowego działania.

Ponadto likopen odpowiada za 50% karotenoidów zawartych w osoczu ludzkiej krwi.

Wspiera działanie układu odpornościowego.

Słowem – organizm bardzo go potrzebuje.

A że organizm go nie syntetyzuje, to należy likopen dostarczać z dietą, tak jak na przykład witaminę C.

I tu mam ciekawe informacje...

Najlepsze źródło likopenu to nie pomidory, tylko koncentrat z pomidorów!

Jak wiemy, główne źródło likopenu to pomidory.

Ale pomidory je się surowe. W surowych pomidorach występuje forma trans likopenu. Problem z nią jest taki, że... bardzo słabo się wchłania w układzie pokarmowym człowieka.

Natomiast! – w koncentracie pomidorowym znajduje się forma cis likopenu dzięki obróbce termicznej.

Jest to jeden z nielicznych wyjątków, kiedy produkt przetworzony (koncentrat) jest lepszy od produktu naturalnego (pomidor).

W koncentracie jest nie tylko lepiej wchłaniany likopen, ale jest też go znacznie więcej.

W surowym pomidorze jest między 0,72 do 4,2 mg na 100 g.

W koncentracie zaś jest nawet 150 mg likopenu na 100 g.

Drogi Czytelniku, likopen może stać na straży Twojego zdrowia, ale tylko, jeśli Twój organizm go wchłania.

Wchłania go najlepiej i najwięcej z koncentratu pomidorowego.

Ja lubię robić kanapkę posmarowaną masłem 82% i właśnie koncentratem z pomidorów.

Inne składniki to:

- sól
- pieprz
- odrobina cebuli
- trochę szczypiorku
- ogórek zielony

Tylko uwaga: nie kładziemy na taką kanapkę żółtego sera!

Dostarcza on dużo wapnia, a wapń hamuje wchłanianie likopenu.

A gdy robię zupę pomidorową, to wówczas nie żałuję koncentratu pomidorowego. Dodaję go naprawdę dużo.

Żyły, tętnice, serce – zadbaj o nie TYMI produktami

Napiszę dziś coś bardzo, ale to bardzo ważnego.

Dbając o układ krążenia:

✓ **po pierwsze** chronimy się przed chorobami bezpośrednio powiązanymi z sercem, tętnicami i żyłami.

Są to: miażdżyca, choroba niedokrwienna serca (wieńcowa), zaburzenia rytmu i przewodzenia, choroby wsierdza, choroby mięśnia sercowego, choroby osierdza, nowotwór serca, niewydolność serca, nadciśnienie tętnicze, nadciśnienie płucne, choroby aorty i naczyń obwodowych, choroby żył obwodowych, żylna choroba zakrzepowo-zatorowa, choroba mikrokrążenia.

✓ **A po drugie**, dbając o układ krążenia... chronimy się przed chorobami, dla których choroby krążenia są czynnikiem ryzyka!

Na przykład nadciśnienie zwiększa ryzyko cukrzycy typu 2.

A więc kto ma nadciśnienie, ma wyższe ryzyko cukrzycy.

Takich powiązań są setki. Choroby układu krążenia przyczyniają się do setek schorzeń i chorób.

Co jeść, aby chronić serce i tętnice?

Są produkty, na które warto zwrócić szczególną uwagę.

Pomagają one zachować zdrowy układ krążenia:

- **Jagody.** Osoby, które jedzą ich dużo, mniej chorują na serce, bo owoce te zawierają dużo antocyjanów.
- **Orzechy włoskie.** Jeśli jemy regularnie, ryzyko chorób serca może się obniżyć nawet o połowę! Dlatego, że mają w sobie krytycznie ważny składnik dla serca: omegę-3 i 6.
- **Maliny.** Są bogatym źródłem polifenoli, a składniki te mają wykazany wpływ na ochronę naszego serca.
- **Oliwa z oliwek.** Oprócz tego, że zawiera zdrowe tłuszcze, które stanowią źródło energii dla komórek serca, to jeszcze działa przeciwzapalnie (co jest drogocenne dla serca!).
- **Ciemna czekolada.** Czekoladę robi się z kakao, a kakao to źródło cennych dla zdrowia (szczególnie serca) składników.
- **Banany.** Dostarczają dużo potasu, którego ogromnie nam brakuje w diecie. Potas jest jak zbawienie dla serca.
- **Czerwone winogrona.** Są źródłem resweratrolu, składnika, który sprzyja zdrowiu sercu, jak wykazały badania.

- **Brokuły, szpinak, jarmuż.** Mają sporo karotenoidów, sporo witamin, trochę minerałów i omegę-3.
- **Awokado.** Mało jest produktów tak dobrze wpływających na zdrowie serca jak awokado!

3 najzdrowsze soki, które uzdrowią Twój organizm

Zacznę od tego, że normalnie – nie polecam pić soków.

Lepsze z owoców są koktajle niż soki.

Nie tylko soki nie mają przewagi nad koktajlami – soki są wręcz gorsze od koktajli.

Dlatego, że usunięcie pulpy (czyli wyciśnięcie soku) powoduje szybsze wchłanianie się cukru z owoców w jelitach.

Następuje szybszy i większy skok cukru we krwi. A szybkie i duże skoki cukru działają na dłuższą metę szkodliwie.

Są jednak wyjątki od tej reguły...

Tymi wyjątkami są soki z warzyw.

Spożycie świeżych warzyw, jak wiadomo, silnie wiąże się ze spadkiem ryzyka chorób.

Takie działanie warzyw wynika z zawartości przeciwutleniaczy i innych bioaktywnych związków.

I okazuje się, że **soki z pewnych warzyw wywierają silniejsze korzystne działanie niż warzywa w całości!**

Jakie to soki?

Marchew, jarmuż, kielki

Z tych warzyw bardzo warto wyciskać soki!

Sok z marchwi zawiera dużo karotenoidów w postaci witaminy A, witamin i minerałów. Wiele badań dowiodło, że zniszczenie ścian komórkowych – czyli oddzielenie pulpy od soku – zwiększa wchłanianie karotenoidów i uwalnianie ich do krwiobiegu.

Jarmuż to źródło glukozynolanów i karotenoidów, czyli związków, które zapobiegają nowotworom i chorobom oczu. Wchłaniają się one lepiej z soku niż całego warzywa!

Kielki zaś, zwłaszcza kielki brokuła, stosuje się coraz częściej do produkcji prozdrowotnych soków. Dlaczego kielki? Bo na przykład w kielkach brokuła, w porównaniu do dojrzałego brokuła, jest aż 20-50 razy więcej niektórych wartości odżywczych!

Na co pomagają soki z tych warzyw?

Sok z marchwi – zapobiega chorobom serca, nowotworom, nawrotom raka piersi, wspiera odporność.

Sok z jarmużu – zapobiega głównie chorobom układu krążenia, na przykład chroni przed nadciśnieniem.

Sok z kielków brokuła – chroni kobiety przed endometriozą, rakiem płuc i cukrzycą typu 2.

Witamina D – przeczytaj to, zanim weźmiesz suplement

Że dużo ludzi bierze witaminę D, to jest wiadome jak to, że jutro rano też wstanie słońce.

Tylko że... już mało kto wie, iż branie samej witaminy D nie jest zbyt dobrym pomysłem. Dlaczego?

Wytlumaczę to dziś, drogi Czytelniku, zanim wystygnie Twoja poranna kawa (lub herbata).

Nawiasowo mówiąc, ja popijam rano napar yerba mate – za jakiś czas napiszę o tym więcej.

Tymczasem -

**Witamina D ma siostrę bliźniaczkę –
jest nią witamina A!**

Hmm, a cóż to oznacza w praktyce?

Musisz wiedzieć, drogi Czytelniku, że w dietetyce jest coś takiego jak pokrewieństwo składników odżywczych.

Nazywa się to także partnerstwem składników odżywczych.

Na przykład, partnerem wapnia jest magnez. Dlatego w su-
plach z wapniem często znajduje się magnez.

Inny przykład – partnerem cynku jest miedź.

A partnerem omegi-3 jest omega-6.

Po cóż o tym piszę? Bo składniki, które mają partnerów, MU-
SZĄ być przyjmowane razem!

Jeśli chodzi o witaminę D, to jej partnerką jest witamina A.

Siostry bliźniaczki, można powiedzieć.

Oznacza to, że witaminy te z sobą współpracują, czyli uzupeł-
niają się nawzajem swoim działaniem.

W związku z tym błędem jest zażywać duże ilości witaminy D,
jeśli nie wiemy, czy nie brakuje nam witaminy A!

Podobnie – jeśli badamy krew pod kątem witaminy D, to zara-
zem powinniśmy sprawdzić stan witaminy A.

Zatem – nie powinno się dbać o dostarczanie D bez dbania o
dostarczanie A.

Jest to szczególnie ważne, że – jak wiadomo z Biochemii Har-
pera:

„Nawet łagodne niedobory witaminy A są przyczyną zwiększo-
nej podatności na infekcje”.

A teraz liczby: jeśli suplementujemy witaminę D, to we krwi
powinniśmy mieć między 50 a 60 mikrogramów witaminy A
na decylitr.

Natura wie najlepiej

Jako dowód na to, że witamina D współpracuje z witaminą A, przytoczę przykłady z samej natury...

Otóż w przyrodzie – witamina D **zawsze** występuje w parze z witaminą A.

Na przykład wątróbka, masło 82%, jajka, tłuste ryby – wszystkie te produkty są bogatym źródłem zarazem witaminy D, jak i A.

To nie przypadek, bo nasz organizm najlepiej działa wtedy, gdy jest zachowana równowaga między tymi witaminami.

Co teraz robić? Jeśli zażywamy dużo witaminy D, to trzeba teraz sprawdzić, czy w diecie nie brakuje nam źródeł witaminy A.

O powyższym wie naprawdę mało osób.

A są to wiadomości znamienne!

Dlaczego co dzień rano chodzę BOSO – po ziemi

Przez wieki nasze ciała miały bezpośredni kontakt z ziemią.

Dziś – jesteśmy praktycznie kompletnie odcięci od ziemi.

„Hmm, a jak kontakt z ziemią wpływa na zdrowie?” – ktoś może się (słusznie) zastanawiać.

To proste – jeśli organizm ma kontakt z ziemią, to pobiera ujemnie naładowane elektrony, jakie są na powierzchni ziemi.

Krótko mówiąc – mając kontakt z ziemią, jesteśmy uziemieni.

Organizm człowieka potrzebuje tego uziemienia tak jak urządzenia elektryczne muszą być uziemione, aby prawidłowo działały.

Wpływa to zbawiennie na zdrowie, ponieważ ujemne elektrony są przeciwzapalne.

A przewlekłe stany zapalne – w wątrobie, w jelitach, w zatokach, w sercu – to podłoże chorób, co nauce znane jest od lat.

Kontakt z ziemią dosłownie w oka mgnieniu gasi stany zapalne.

Dzięki temu, po 20-30-minutowym kontakcie z ziemią większość ludzi czuje się wyśmienicie, lekko, „tak jakoś inaczej”.

Bo ponownie – wszelkie problemy ze zdrowiem biorą się z tego, że istnieje przewlekły stan zapalny.

Ziemia jest niewyczerpalnym źródłem wolnych elektronów, które neutralizują te stany zapalne.

Dziś wszechobecny jest nie tylko smog, ale i elektrosmog – czyli pola elektromagnetyczne z urządzeń, jakie nas otaczają.

Kiedy mamy kontakt z ziemią, dostajemy coś w rodzaju tarczy ochronnej od pola ochronnego Ziemi, która zabezpiecza nas przed rzeczonym elektrosmogiem.

Jadąc na wczasy, wracamy niesamowicie odświeżeni.

A co często robimy na wczasach? Mamy kontakt z ziemią!

Chodząc po plaży... leżąc na łące... pływając...

Wniosek?

Rano wychodźmy przynajmniej na kwadrans na ogród boso.

Ja dziś rano tak zrobiłem, było bardzo wcześnie, trawa połykała jeszcze kroplistą rosą. Przyjemne uczucie!

Jest jeszcze jeden plus chodzenia boso – podeszwy stóp mają więcej zakończeń nerwowych na centymetr kwadratowy niż jakiegokolwiek inna część ciała. To miejsce, gdzie w akupunkturze znajduje się punkt K1 z połączeniami, które na wskroś przenikają całe ciało.

Niewidoczna i zabójcza epidemia – MUSISZ to wiedzieć

Tytułowa epidemia to epidemia niedoboru pewnej witaminy.

Nie D, ani C, ani E, ani K.

Dla wielu będzie to zaskoczenie, ale chodzi o witaminę B12.

Dlaczego niedobór B12 jest tak szkodliwy dla zdrowia

- U niektórych ludzi powoduje depresję.
- U innych – drętwienie i bóle rąk i nóg.
- U niektórych przypomina chorobę Alzheimera.
- U innych – stwardnienie rozsiane.
- U niektórych skutkuje przewlekłym zmęczeniem.
- U innych – neuropatią cukrzycową.

Najgorsze: każdy, kto ma niedobór B12, ma zwiększone ryzyko zachorowania nowotwory, udar mózgu, zawał serca, Hashimoto i inne poważne choroby.

Poza tym – kłopoty z koncentracją, demencja, bóle głowy, duszność, słaba odporność, niestrawność, bóle brzucha, biegunki, zaparcia, zgaga, nietrzymanie moczu, bezpłodność.

Tak, to wszystko z niedoboru witaminy B12!

I w obecnych czasach – zdaniem naukowców – niedobory B12 osiągnęły właśnie skalę epidemii.

A to za sprawą tego, iż – tu cytuję z pisma medycznego BMJ – „klinicznie prawidłowy poziom witaminy B12 nie jest do końca oczywisty”.

Co to oznacza?

Oznacza to, że przez wiele, wiele lat nie wiadomo, jaki poziom witaminy B12 naprawdę powinniśmy mieć we krwi!

Istnieje coś takiego jak podkliniczny niedobór danej substancji, w tym wypadku witaminy B12. Nie jest on w żaden sposób znormalizowany, co oznacza, że lekarze po prostu nie zwracają uwagi na fakt, że dane niskie stężenie B12 we krwi może być przyczyną naszych rozmaitych problemów ze zdrowiem.

Zatem – warto zrobić badanie

i dowiedzieć się, jaki mamy poziom B12 we krwi.

Obecna literatura naukowa wskazuje, że dolną granicą normy powinien być poziom 450 pg/mL.

Ale – ponownie według badań – płynie mózgowo-rdzeniowym zaczynają występować niedobory wtedy już, gdy stężenie we krwi jest poniżej 550 pg/mL.

A w związku tym wskazane nawet by było, aby stężenie wynosiło 550 lub więcej. W przypadku zaś osób starszych, stężenie

to powinno być bliższe 1000 pg/mL, aby zachować funkcje mózgu i układu nerwowego oraz zapobiec ich chorobom.

Ja staram się utrzymać poziom między 550 a 800.

Wyszło, że mamy niedobór... Co jeść, aby podnieść poziom B12 we krwi?

W przypadku niskiego poziomu, wystarczy wzbogacić dietę o następujące produkty.

Produkty mleczarskie: sery, jogurty naturalne.

Ryby, owoce morza: śledź, łosoś, pstrąg, tuńczyk, małż jadalny, ostryga, krewetki.

Produkty mięsne: wołowina, drób, podroby, wieprzowina, indyk.

Inne: jajka całe, białka jajek, żółtka jajek.

Wibrogimnastyka – poranne ćwiczenie na orzeźwienie

W książkach i artykułach o zdrowiu autorzy często powołują się na amerykańskich naukowców.

Ja muszę powiedzieć, że najwartościowszą wiedzę zdobyłem od rosyjskich uczonych.

Dziś opowiem Ci o wibrogimnastyce Aleksandra Mikulina.

Stosuję ją od lat każdego dnia rano.

Kim był ten niezwykle człowiek

Gdy skończył 50 lat, choroby serca chwyciły go swoim szponem i zaczęły ciągnąć ku temu najgorszemu.

A lekarze wydali wyrok: „Zostały panu 3 lata życia”.

Dostał także specjalistyczną poradę: unikać ruchu.

Jednak Mikulin nie zgodził się z osądem lekarzy.

Ruszył na podbój zdrowia. Był naukowcem. Nie miał więc kłopotu, by poznać anatomię człowieka i medycynę.

Dzięki swoim odkryciom, uwolnił się od swoich chorób i odzyskał radość życia. Żył zdrowo przez 90 lat.

Jednym ze sposobów, jaki stosował, była wibrogimnastyka.

Wibrogimnastyka pomaga odzyskać przytomność umysłu, kiedy ktoś ma kłopot, aby się rano otrzeźwić.

Ponadto pobudza krążenie na dobry początek dnia, a jeśli robimy ją w ciągu dnia, to pomaga usunąć ociężałość umysłową.

I – co pokazał przykład Mikulina – działa dobrze na krążenie.

Zanim napiszę więcej o wibrogimnastyce, opowiem najpierw, jak ją wykonać.

Jak wykonać wibrogimnastykę

Stań prosto.

Złącz obie nogi. Stopy równo przed siebie.

Teraz unieś pięty zaledwie na około 1 cm do góry, tak jakbyś się wspinał na palcach.

I opuść je swobodnie na podłogę. Odczujesz lekki wstrząs ciała.

Ma to efekt podobny do tego, gdy biegamy lub maszerujemy.

Czyli ćwiczenie daje niejako korzyści płynące z biegania... bez konieczności biegania.

Kilka uwag co do wykonywania:

- Nie śpiesz się, rób to powoli, 1 raz na sekundę.

- Po 30 powtórzeniach zrób 10 sekund przerwy.
- Nie unosź pięt wyżej niż 1 cm nad podłogą.
- Pilnuj, aby stać prosto – garbienie się jest niewskazane.
- W ciągu dnia rób ćwiczenie 3 do 5 razy po 60 powtórzeń.

Ćwiczenie nie zagraża zdrowiu kręgosłupa, bo jest on ewolucyjnie przystosowany do takich drgań.

Co do innych korzyści z wibrogimnastyki:

- pobudza pulsowanie krwi;
- pomaga oczyścić organizm;
- pobudza do pracy narządy wewnętrzne;
- orzeźwia i usuwa zmęczenie umysłowe;
- rozluźnia spięte mięśnie.

Po wykonaniu odczujesz przyjemne mrowienie w ciele.

Te 5 produktów cofa miażdżycę! (MIEJ SERCE JAK DZWON)

Co roku Narodowe Instytuty Zdrowia wydają 28 miliardów dolarów na badania naukowe.

Lwia część z tych badań poświęcona jest produktom spożywczym i ich wpływowi na zdrowie.

Szczególnie w przypadku chorób serca.

Jak wiadomo, miażdżycę to zwężenie tętnic wywołane nagromadzeniem się blaszki miażdżycowej w ścianie tętnicy.

Według badań Instytutów, poniższe produkty:

- pomagają uchronić osoby zdrowe przed miażdżycą
- a osobom chorym pomagają złagodzić miażdżycę.

Co jeść, by mieć zdrowe tętnice i serce jak dzwon

Produkty, które były przedmiotem badania, bardzo Cię zaskoczą, drogi Czytelniku.

Bo przez wiele lat uważano, że tłuszcze powodują miażdżycę – nie tylko zwierzęce, ale również niektóre roślinne.

A to właśnie tłuszcze roślinne – jak się okazuje – działają wsporniale na tętnice, na serce, na cały układ krążenia.

Są to:

- oliwa z oliwek
- awokado
- orzechy (szczególnie włoskie)
- tłuste ryby
- nasiona i pestki

Jeśli chcesz zmniejszyć, drogi Czytelniku, ryzyko chorób serca – to jadaj regularnie powyższe produkty! Po prostu.

Co takiego w sobie mają?

Najważniejsze składniki to kwas linolowy i kwas alfa-linolenowy.

Są to tak zwane pierwotne wielonienasycone kwasy tłuszczowe.

Serce ich bardzo potrzebuje.

Ponadto z ryb pozyskujemy kwasy pochodne – EPA i DHA oraz sporo witaminy A, D i E.

Oliwa zaś dostarcza kwasu oleinowego i laurynowego.

To są najważniejsze składniki dla serca.

Ale produkty te dostarczają całą masę innych składników, dzięki którym polepsza się nam na zdrowiu.

Napój, który w Chinach uznaje się za lek od 4 tysięcy lat

Zwykły napój, lecz napiszę kilka niezwykłych informacji na jego temat – warto wiedzieć.

Dlaczego zielona herbata błyszczy wśród herbat?

Herbaty można podzielić tak:

- fermentowane (czarne)
- częściowo fermentowane (oolong)
- niefermentowane (zielone)

Te ostatnie, zielone, błyszczą wśród wszystkich herbat.

Właśnie dlatego, że zielona jest niefermentowana – co oznacza, że jest mniej przetworzona, czyli... ma więcej składników.

A ściślej, ma więcej flawonoidów i polifenoli od innych herbat.

Dlatego bardziej niż inne herbaty:

- działa przeciwutleniająco
- pomaga przy nadciśnieniu
- łagodzi stany zapalne
- delikatnie chroni przed nowotworami
- sprzyja zdrowiu serca
- chroni naczynia krwionośne
- zmniejsza ryzyko udaru mózgu

Jak zaparzyć doskonałą zieloną herbatę?

Jest kilka gatunków zielonych herbat.

Każdy wymaga innej temperatury.

- gatunek gyokuro parzymy w 60°C;
- gatunek sencha w 90°C;
- gatunek bancha w 97-99°C;
- gatunek hojicha w 97-99°C;
- gatunek kukicha w 60-95°C (do wyboru).

Zaparzaj w dzbanku lub imbryku ze szkła, ceramiki lub stali nierdzewnej – to zminimalizuje metaliczny posmak.

Dodatkowo pamiętaj, aby parzyć pod przykryciem – dzięki temu unikniesz straty lotnych związków.

Kilka cennych herbacianych rad

1. Staraj się nie pić herbaty na noc, bo zawiera pobudzającą kofeinę, co może zaburzyć sen.

2. Herbata może się utleniać i tracić lotne związki. Dlatego dobrze jest przechowywać ją w próżniowych pojemnikach poniżej 30°C.

3. Nigdy nie pij herbaty z drugiego parzenia. Jeśli odłożymy na bok zaparzoną torebkę herbaty z zamiarem jej ponownego parzenia, to w tym czasie zachodzą procesy rozkładu i pleśnienia.

4. Nie pij herbaty na pusty żołądek przed jedzeniem. Jeśli tak zrobisz, to taniny z herbaty dostają się do narządów trawiennych i hamują wydzielanie soków trawiennych, a to oznacza nieżyt!

Badanie, które może uratować Ci życie – zrób je sam

Nadciśnienie jest jedną z głównych przyczyn zgonów.

Chyba nie trzeba się nad tym rozwodzić – dość oczywiste.

Najważniejsze jest to, że

**im wcześniej wykryjesz nadciśnienie TYM ŁATWIEJ
się z niego wyleczysz!**

Drogi Czytelniku – przeczytaj te słowa jeszcze raz.

One są kluczowe!

Im wcześniej wykryjesz tę śmiertelną chorobę – nadciśnienie
– tym łatwiej i szybciej się z niej wyleczysz.

Jak wykryć nadciśnienie?

Oczywiście mierząc je.

Dlatego w moim domu zawsze jest sprawny ciśnieniomierz.

I wszyscy w mojej rodzinie co najmniej raz na kwartał dokładnie mierzą sobie ciśnienie krwi.

W Stanach istnieje organizacja USPSTF – zajmuje się sposobami zapobiegania chorobom.

Najnowsze zalecenie naukowców tej organizacji brzmi następująco

Aby każdy, kto ukończy 18. rok życia, regularnie badał ciśnienie krwi poza warunkami klinicznymi.

„Poza warunkami klinicznymi” – **czyli w domu.**

Dlaczego to ważne? Bo przebywanie w gabinecie lekarza – widok igieł, białego fartucha czy specyficzny zapach – u większości ludzi od razu podnosi ciśnienie krwi!

A to oznacza, że nie dowiemy się u lekarza, jakie ciśnienie mamy naprawdę.

Znacznie lepiej – i to jest oficjalne zalecenie – jest badać ciśnienie w domu, kilka dni z rzędu, i wyniki zanieść lekarzowi do oceny.

To ważne, bo ciśnienie to jeden z najważniejszych parametrów, który obrazuje stan Twojego zdrowia.

Szczególnie przy fackie, który powtórzę – że wczesne wykrycie nadciśnienia zwiększa mocno szanse na wyleczenie.

Drogi Czytelniku, zapytam – czy masz w domu ciśnieniomierz?

Jeśli nie, to liczę, że zaopatrzysz się w to tanie, a jakże ważne dla zdrowia urządzenie.

Pamiętaj proszę, że nadciśnienie niszczy praktycznie wszystko – oczy, mózg, serce, nerki, wątrobę, jelita... wszystko.

Dlatego warto sprawdzać, czy się nie zbliża.

Tylko odradzam ciśnieniomierze na nadgarstek.

Są one dokładne, ale nie tak jak tradycyjne, czyli z rękawem zakładanym na ramię (nad łokciem).

Jak w domu zbadać ciśnienie krwi – zasady

Dziś wymienię Ci, drogi Czytelniku, jak poprawnie zrobić pomiar.

Jeśli nie stosujesz się do poniższych zasad, wyniki będą niestety przekłamane i przez to mało wartościowe.

Do rzeczy – JEŚLI...

✓ **masz pełny pęcherz** – Twoje ciśnienie wzrasta o 10-15 mm Hg, dlatego przed pomiarem załatw się;

✓ **nie opierasz pleców** – ciśnienie wzrasta o 5-10 mm Hg, dlatego przed pomiarem oprzyj plecy o oparcie krzesła;

✓ **stopy nie są płasko na podłodze** – ciśnienie wzrasta o 5-10 mm Hg, dlatego trzymaj stopy płasko na ziemi;

PONADTO ciśnienie wzrasta...

✓ **o 3-8 mm Hg**, jeśli nogi są splecione;

✓ o **10-40 mm Hg**, jeśli mierzysz ciśnienie przez ubranie;

✓ o **10 mm Hg**, jeśli ręka nie jest oparta na blacie stołu;

✓ o **10-15 mm Hg**, jeśli mówisz podczas pomiaru.

Ostatnia rada – przed pomiarem należy się wyciszyć przez 2-3 minuty, siedząc spokojnie przy stole.

Przestrzegaj tych zasad, a możesz być pewien, że wyniki wyjdą precyzyjne.

Co kilka miesięcy warto sobie badać ciśnienie 3-5 dni z rzędu o podobnej godzinie z rana przed śniadaniem.

Z takimi wynikami można udać się do lekarza, aby ocenił, czy na horyzoncie nie czai się ta straszna choroba nadciśnienie.

Mam nadzieję, że informacje się przydadzą – pochodzą z nowej książki dla pielęgniarek.

To 1 badanie powie Ci, jak zdrowe masz serce i tętnice

Poznasz dziś, drogi Czytelniku, jeden z głównych „zapalników” chorób serca i chorób tętnic.

Nie, nie będzie to oczywiście cholesterol.

Na jego temat napiszę więcej kiedy indziej.

Otóż jest pewne badanie, które obrazuje stan zdrowia Twojego serca – i jest to badanie zalecane przez lekarzy.

hs CRP – jedno z najważniejszych badań zdrowia serca

Badanie hs CRP pozwala ocenić, czy w organizmie istnieje przewlekły stan zapalny niskiego stopnia.

Zapalenie to najistotniejszy mechanizm patogenezy miażdżycy prowadzącej do chorób sercowo-naczyniowych.

Patologia Robbinsa – cenna książka naukowa – informuje, że miażdżyca zaczyna się od stanu zapalnego.

Nie ma stanu zapalnego, nie ma miażdżycy – kropka.

I badanie hs CRP ocenia, czy jest stan zapalny – zwłaszcza w naczyniach blisko serca.

Jak interpretować wyniki?

Dobrze, załóżmy, że zrobiłeś, drogi Czytelniku, badanie hs CRP.

Teraz – jak odczytać wyniki?

Jeśli stężenie wynosi:

- poniżej 1 mg/L – ryzyko chorób serca jest niskie;
- 1-3 mg/L – ryzyko jest średnie;
- powyżej 3 mg/L – ryzyko jest duże.

Przy ryzyku średnim i dużym należy wprowadzić zmiany w diecie i trybie życia, mające na celu przeciwdziałanie zapaleniu.

Cichy zabójca zdrowia – oraz 1 sposób, jak go pokonać

Co się dzieje, gdy się skaleczymy?

Powstanie strup, organizm ranę zagoi, strup odpadnie.

To oznacza, że organizm sam się regeneruje.

Sam potrafi powrócić do zdrowia.

Pod jednym warunkiem...

Że ma ku temu sprzyjające warunki.

W przypadku rany – strup tworzy warunki sprzyjające gojeniu się.

Stanowi skorupkę, dzięki której organizm może naprawić tkankę.

Pojawia się pytanie...

A jak stworzyć warunki, dzięki którym organizm wyleczy się z poważnych chorób – jak cukrzyca czy nowotwór?

Odpowiedź jest prosta: wprowadzić zmiany w diecie, które będą przeciwdziałać stanom zapalnym.

Dlatego, że stany zapalne – zapalenie – to cichy zabójca zdrowia.

Nie należy się bać tak mocnych słów, bo przewlekłe zapalenie to podłoże wszystkich poważnych chorób.

Usuając stan zapalny, umożliwiamy organizmowi pokonanie cukrzycy, nowotworu, chorób serca i wielu innych.

Jak pokonać przewlekłe zapalenie?

A tym samym stworzyć warunki, w których organizm sam się uleczy, tak jak strup?

Pij probiotyczne napoje i jedz probiotyczne produkty

Takie napoje i produkty są bogactwem zdrowych bakterii.

Robią cudowną rzecz...

Stwarzają w Twoim układzie pokarmowym zdrowy ekosystem.

Taki ekosystem – flora bakteryjna – to skuteczny sposób walki z cichym zabójcą, jakim jest przewlekły stan zapalny.

Zatem jedz i pij więcej poniższych produktów:

- herbata kombucha

- kefir
- maślanka
- probiotyczne sery żółte
- zupa miso
- kapusta kiszona
- sok z kapusty kiszonej
- fermentowane warzywa

Dobre są też naturalne jogurty – niesłodzone, bezsmakowe.

Nadają się one jako dodatek do koktajli z owoców i warzyw czy do sałatek.

Napoje i produkty probiotyczne to jeden z wielu sposobów na walkę z przewlekłym zapaleniem, tytułowym cichym zabójcą.

Kwaśny produkt, o który Twoje jelita i żołądek błagają

„Dorota, ile mam jeszcze czekać, chodź ubijać kapustę!”

Gdy byłem dzieckiem, mieszkałem z dziadkami. Do dziś zostało mi w pamięci ubijanie kapusty w wielkich beczkach...

I krzyk babci, która głośno wołała mamę, by przyszła ubijać.

Ubijanie kapusty odbywało się w drewnianych beczkach.

Były to beczki tak duże, że mogłem się w nich skryć.

Mieściło się w nich kilkadziesiąt kilogramów kapusty.

Być może pamiętasz, drogi Czytelniku, droga Czytelniczko, że od lat tradycyjnie ubijało się kapustę nogami.

Dlaczego? W nogach jest więcej siły niż w rękach, po prostu.

Wystarczyło dokładnie umyć i założyć foliowy woreczek.

Dziś po pierwsze się już tak nie robi, a po drugie je się znacznie, ale to znacznie mniej kapusty – a to zła wiadomość...

Jedz więcej kiszonej kapusty – Twoje jelita będą wdzięczne

Jedzenie większej ilości kiszonek to powrót do tradycji.

Dieta tradycyjna, wiejska, lepiej buduje zdrowie niż obecna.

A szczególnie właśnie warto jeść kiszoną kapustę, bo:

- poprawia trawienie i usuwa problemy jelitowe, bo dostarcza dobrych bakterii probiotycznych;
- dba o zdrowie kości, bo jest źródłem witaminy K;
- spowalnia starzenie i zmniejsza stany zapalne, bo stanowi świetne źródło przeciwutleniaczy.

Sok z kiszonej kapusty jest także drogocenny...

Wiele badań dowiodło, że wspomaga leczenie wrzodów żołądka.

Jak to się dzieje?

Otóż sok z kiszonej kapusty pobudza wydzielanie śluzu, który wyściela ściany żołądka i chroni je przed kwasem solnym.

W ten sposób zapobiega rozwojowi wrzodów, a u osób, które już mają wrzody – pomaga się z nich wyleczyć.

Czasem wystarczy naprawdę niewiele:

- dodać do diety kilka produktów
- lub usunąć te, które szkodzą

i możemy zacząć cieszyć się lepszym zdrowiem.

3 zdrowe produkty, które TRUJĄ, gdy jesz ich zbyt dużo

Lekarz Paracelsus to ojciec medycyny nowożytnej.

Powiedział coś bardzo ważnego:

„Tylko dawka decyduje, czy coś jest trucizną czy nie”.

Czyli... można sobie zaszkodzić nawet zdrowymi produktami, jeśli jemy ich zbyt dużo.

I chodzi tu o poważne choroby:

- nowotwory,
- choroby układu krążenia,
- artretyzm,
- cukrzyca,
- czy choroby mózgu.

Więc to ważne, żebyś znał poniższe informacje.

Tych produktów jedz, ale mało

✓ **Orzechy brazylijskie.** 1 taki orzech pokrywa zapotrzebowanie na selen nawet w 250%. Jedząc ich na przykład 5, dostarczamy aż kilka razy więcej selenu, niż potrzebujemy!

Jeśli dzień po dniu jemy po kilka orzechów brazylijskich, może się okazać, że wystąpią objawy zatrucia selenem.

Utrata włosów... Problemy z trawieniem... Neurologiczne... Ale też zawał serca i niewydolność nerek.

Dietetycy zalecają 3-5 orzechów brazylijskich w tygodniu.

✓ **Tuńczyk w puszcze.** Zawiera dużo trucizny zwanej metylortęcią – a to najgorsza forma rtęci.

Oznacza to, że taki produkt w dłuższej perspektywie może bardzo zniszczyć układ nerwowy (czyli też mózg).

Lepiej jeść ryby z najmniejszą ilością rtęci w sobie.

✓ **Brązowy ryż.** Tak, drogi Czytelniku. Trzeba uważać, ile się go je, bo fakty są jasne: ryż odznacza się tym, że wchłania metale ciężkie naturalnie występujące w glebie uprawnej.

Szczególnie dużo w brązowym ryżu jest arszeniku. Więcej niż w ryżu białym, czyli oczyszczonym. A arszenik wiadomo, czym jest.

Ponadto – ryż brązowy jest bardziej ciężkostrawny i zawiera w sobie substancje antyodżywcze.

Dlatego – jeśli jemy ryż – niech przeważa biały, a brązowy od czasu do czasu, mimo iż uchodzi za zdrowszy. Prawda, jak wiadać, bywa przewrotna.

Mity o cholesterolu – nie wierź w nie i nie bądź ich ofiara

Niesłychane, ale wciąż w mniemaniu większości ludzi, wysoki poziom cholesterolu zwiastuje choroby serca.

Ale nie w mniemaniu prof. dra hab. med. Waltera Hartenbacha...

To autorytet w dziedzinie chirurgii, który przeprowadził ponad 6000 badań nad cholesterolem.

Jak wykazał, wiele obecnych przekonań na temat cholesterolu mija się mocno ze stanem faktycznym.

Krótko mówiąc – wiele przekonań to mity.

Lista największych mitów o cholesterolu wg prof. Hartenbacha

X Mit: im niższy cholesterol, tym mniejsze ryzyko chorób serca.

✓ Fakt: tyle samo osób z wysokim cholesterolem choruje na serce, co z niskim! Co oznacza, że nie ma on tutaj znaczenia.

✗ Mit: wysoki cholesterol skraca życie i przyczynia się do innych chorób, takich jak nowotwory.

✓ Fakt: podwyższony cholesterol wiąże się z dłuższym życiem i rzadszym występowaniem chorób nowotworowych!

✗ Mit: jedząc mniej cholesterolu (na przykład z jajek), obniża się jego stężenie we krwi.

✓ Fakt: cholesterol z pożywienia ma tylko znikomy wpływ na poziom cholesterolu we krwi! Jeślijemy go mało, organizm go więcej produkuje. Jeśli gojemy dużo, organizm robi go mniej.

✗ Mit: blaszka miażdżycowa jest cholesterolowa.

✓ Fakt: tylko 1% blaszki miażdżycowej składa się z cholesterolu – nie więcej.

✗ Mit: Cholesterol to szkodliwa substancja i wróg zdrowia.

✓ Fakt: Cholesterol to podstawowy składnik mitochondriów i błon komórkowych w miliardach ludzkich komórek, przez co zapewnia właściwą czynność wszystkich narządów.

Niestety, ale...

kiedy panuje przekonanie o szkodliwości cholesterolu, a normy są zaniżane, to – cytując profesora Hartenbacha -

„stwarza to lekarzom możliwość, by uczynić z każdej osoby dożywnego pacjenta”.

Pokazuje to, że prawda, etyka, bezstronność – to moneta dawno wycofana w państwie przemysłu farmaceutycznego.

Dlatego warto czytać niezależne i obiektywne pisma, dla których jedynym interesem jest przekazywanie faktów o zdrowiu – wiedzy o metodach mało znanych i naturalnych, które nie mają skutków ubocznych.

Jak nie umrzeć na nadciśnienie – 9 kroków

Nadciśnienie – jak określają lekarze – to choroba stylu życia.

Oznacza to, że zmieniając swój styl życia, możemy zmniejszyć ryzyko wystąpienia tej śmiertelnej choroby.

Czy to nie jest wspaniałe?

Możemy uniknąć śmiertelnej choroby, wprowadzając do stylu życia zmiany!

Oto, jakie...

Wprowadź te 9 zmian, a znacznie obniżysz ryzyko nadciśnienia

1. Staraj się unikać stresu, a gdy jest – radzić sobie z nim. Jeśli o mnie chodzi, to radzę sobie ze stresem poprzez technikę relaksacji Jacobsona, trening autogenny i krótką medytację.

2. Kontroluj oddychanie. Stresowi zawsze towarzyszy oddech, który jest niekontrolowany, szybki, nierówny. Dlatego

świadome oddychanie jest jedną z najlepszych metod redukcji stresu – trzeba oddychać wolno i przeponą, czyli do brzucha, nie do klatki.

3. Zaczynij się ruszać. Szkielet, jak i mięśnie człowieka, są stworzone do ruchu. Zachodzą wtedy zmiany, które sprzyjają zdrowiu, szczególnie jeśli chodzi o nadciśnienie. Ważne, aby ruch był regularny i dopasowany do Twoich możliwości.

4. Dostarczaj więcej witaminy D. Wiele badań pokazuje, że jeśli podniesiemy jej poziom we krwi, zmniejszy się ryzyko choroby.

5. Pij zieloną herbatę. Badania pokazały, że 200-500 ml naparu zmniejsza nadciśnienie o kilkanaście procent!

6. Jedz więcej potasu. Dieta bogata w produkty zawierające dużo potasu – zmniejsza ciśnienie.

7. Pij sok z buraków. Badania wskazują, że może skutecznie regulować ciśnienie krwi.

8. Pamiętaj o wodzie. Woda działa dosłownie leczniczo, bo szybko obniża ciśnienie.

JEŚLI CHODZI O DIETĘ – oto najskuteczniejsze produkty, jakie pomagają zwalczyć nadciśnienie...

9. Jedz więcej selera, czosnku, cebuli, orzechów i nasion, łososa, zielonych liściastych warzyw (mają dużo magnezu i wapnia), a także produktów bogatych w aktywne flawonoidy – jagód, wiśni, winogron, czerwonej fasoli.

Łodyga, która obniża ciśnienie – koniecznie zacznij ją jeść

Pewien człowiek jadł około 100 gramów selera naciowego dziennie przez tydzień.

Jego ciśnienie z 158/96 spadło do 118/82 – czyli unormowało się do wzorowego.

Człowiekiem tym był ojciec doktora D. Tsi z Uniwersytetu w Singapurze, który akurat w tym czasie badał temat nadciśnienia.

Sukces ojca w obniżeniu ciśnienia poprzez jedzenie selera zachęcił naukowca do dalszych badań. I tak dr Tsi odkrył, że substancja zawarta w selerze – butyloftalid – może być pomocna wobec nadciśnienia.

Z badań na zwierzętach wynika, że może obniżyć ciśnienie o 12-14%. Badanie opisano w piśmie „Phytotherapy Research”.

Oprócz tego, seler naciowy to bogate źródło błonnika i licznych związków fitochemicznych o właściwościach prozdrowotnych, wśród nich flawonoidy takie jak kwercetyna, flawonole czy flawony.

Rodzinę baldaszkowatych warzyw korzeniowych, do których należy seler, uznaje się za produkty o najwyższej aktywności przeciwnowotworowej (źródło: W.J. Craig, *Phytochemicals: Guardians of our health*, „Journal of the American Dietetic Association” 1997, nr 97(10 Suppl 2), s. 199-204).

Śmiertelnie szkodliwy składnik – oczyść z niego swoją dietę

Pełnię zdrowia osiągamy nie tylko dodając coś do diety.

...Ale także – a może przede wszystkim – usuwając z niej to, co nam niewątpliwie szkodzi.

Takim szkodliwym składnikiem są

tłuszcze trans.

Proszę posłuchać, bo to ciekawe...

Przez wiele lat do produkcji świeczek woskowych używano utwardzonych tłuszczów roślinnych.

Ale w pewnym momencie popyt na woskowe świece zaczął spadać, bo coraz więcej gospodarstw miało elektryczność.

Firma Procter & Gamble, która mocno odczuła spadek sprzedaży świec, chciała chociaż znaleźć sposób na sprzedaż składnika tych świec, jakim były tłuszcze utwardzone.

Więc w 1905 wprowadziła do sprzedaży takie tłuszcze jako... po prostu produkty spożywcze.

Był to tłuszcz do smażenia o długim okresie trwałości, do tego tańszy od smalcu i masła, więc dobrze się przyjął.

Nikt, nawet naukowcy, nie wiedzieli jeszcze wtedy, jak bardzo szkodliwy jest to produkt.

Oto cytaty z cenionej książki naukowej:

„Spożycie dwóch gramów (0,4 łyżeczki) oleju roślinnego utwardzonego zwiększa ryzyko miażdżycy (stwardnienia tętnic), zawału serca i cukrzycy. Przy czym mała porcja frytek zrobionych na utwardzonym oleju zawiera około 5 gramów tłuszczów trans”. [C. Carr i in., *Biology. Concepts and Applications*, wyd. 9, 2015, s. 47]

Mało kto wie, że historia spożycia olejów utwardzonych, które są źródłem śmiertelnie szkodliwych tłuszczów, zaczęła się od świeczek.

Firma nie miała co z tymi olejami robić, bo sprzedaż świec poszła w dół.

Więc dali ten olej ludziom.

Oto, jak oczyścisz dietę ze szkodliwych tłuszczów

Kluczem do unikania szkodliwych tłuszczów, utrudniających natlenianie organizmu, jest czytanie etykiet. Oto, co na etykiecie świadczy o tym, że dany produkt zawiera szkodliwe tłuszcze.

- Tłuszcz roślinny utwardzony.
- Tłuszcz roślinny częściowo utwardzony.
- Tłuszcz roślinny uwodorniony.
- Tłuszcz roślinny częściowo uwodorniony.

Produktów z tymi słowami – absolutnie nie kupujemy. Nie można kupić nic gorszego, jeśli chodzi o wpływ na zdrowie!

Jak SOLĄ poprawić trawienie – aby żołądek lepiej pracował

Na pewno wiesz, drogi Czytelniku, że im lepiej pracuje żołądek, tym lepiej dla zdrowia...

Choćby dlatego, że wtedy jelita wchłaniają więcej substancji odżywczych z tego, co zjedliśmy.

Ponadto zdrowy żołądek skutecznie niszczy patogeny, które dostają się z jedzeniem, na przykład z brudnych rąk.

Teraz pytanie: kiedy żołądek trawi najlepiej?

Wtedy, gdy występuje w nim środowisko kwaśne.

Żołądek do wydajnej pracy potrzebuje niskiego pH.

Jak je zapewnić?

Większości z nas na myśl przychodzi ocet jabłkowy.

Niekoniecznie...

Szczypta soli – klucz do dobrego trawienia

Przytoczę najpierw książkę dla studentów dietetyki:

„Chlor (...) ułatwia trawienie, jest bowiem podstawowym składnikiem kwasu solnego zawartego w soku żołądkowym oraz aktywuje amylazy – enzymy trawiące węglowodany. Głównym źródłem chloru jest sól”. [D. Czerwińska i E. Gulińska, *Podstawy żywienia człowieka*, s. 49]

Prawidłowe pH w żołądku tworzy kwas solny.

Aby kwas solny się wydzielał, potrzebna jest sól.

Jeszcze jeden cytat, także z książki dla studentów:

„[...] lekko posolone potrawy są łatwiej trawione”. [H. Turlejska i inni, *Zasady żywienia człowieka*, s. 75]

Hmm, co by tu napisać...

Na pewno nie to, że sól jest szkodliwa.

Może być, jeśli przesadzimy.

Ale wtedy szkodliwa może być nawet woda.

Zatem – ile jeść tej soli dziennie, żeby było dobrze?

Cóż, tyle, ile trzeba do lekkiego posolenia potrawy.

Książka *Podstawy biochemii lekarskiej* podaje, że około 3 gramy dziennie jest w porządku (już po odjęciu pokarmowych źródeł sodu). W takich małych ilościach sól po prostu jest potrzebna.

A co z osobami, które całkowicie odradzają sól? Kojarzą mi się z Anią z Zielonego Wzgórza. Też lubiła bujać w obłokach :)

Inne rady, jak dbać o trawienie

1. Gorzki smak – wystarczy samo wyobrażenie, że mamy w ustach coś gorzkiego, cierpkiego, a żołądek już zaprzęga siły do pracy.

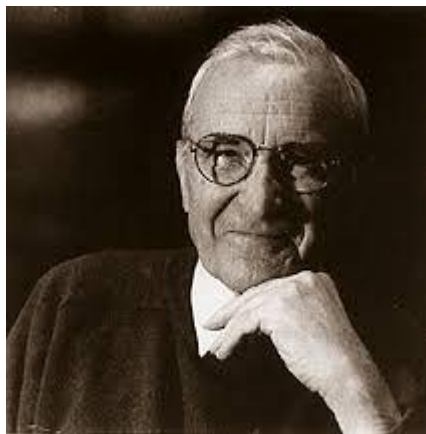
2. Odpowiednie spożycia białka.

3. Spożycie fermentowanych produktów. Znakomicie wpływają na trawienie!

Ale uwaga – nie kupuj fermentowanych produktów w sklepie.

Sam je przyrządzaj w domu.

Dr Lutz – pomógł tysiącom pacjentów. Oto jego sekret



Osoba na zdjęciu to dr Wolfgang Lutz.

Żył 97 lat przewlekłe zdrowy.

Jak myślisz, drogi Czytelniku, czy kogoś takiego warto słuchać?

Bez dwóch zdań, dlatego zapraszam – poznasz dziś...

Sekret zdrowia doktora Lutza

Dr Lutz leczył dietą ubogą w węglowodany.

W jednej ze swoich książek pisze:

„Jeśli badania wykazały u Ciebie podwyższony poziom cukru we krwi, jedz mniej węglowodanów. To aż tak proste”.

Spośród trzech makroskładników, właśnie węglowodanów jemy najwięcej.

Nie jest to dobre dla zdrowia, bo – tu znów cytuję:

„Człowiek, który przez większą część swego rozwoju był myśliwym i zbieraczem, nie przystosował się do spożywania dużych ilości cukrowców [węglowodanów], dlatego też jedząc ich dużo, przekracza możliwości organizmu”.

Ogólne przesłanie od doktora Lutza jest takie:

- **jeść mniej węglowodanów:** przede wszystkim prostych, a więc wyroby cukiernicze i napoje słodzone
- **jeść więcej białek i tłuszczów:** z naturalnych produktów, a więc oliwa z oliwek, masło, sery, jajka, ryby itp.

Jak ktoś nie uprawia intensywnie sportu, to naprawdę – nie musi i nie powinien jeść zbyt dużo węglowodanów.

Dziennie wystarczy od 80 do 150 gramów.

Więcej do niczego nie jest nam potrzebne, a powoduje tylko problemy ze zdrowiem.

Natomiast naturalne, prawdziwe tłuszcze i białka – mają dla zdrowia wiele ważnych funkcji:

- uczestniczą w odporności organizmu;
- przyczyniają się do regenerowania tkanek i narządów;
- utrzymują prawidłowy metabolizm

- i wiele, wiele więcej.

Szwecja jako dowód, że to działa

A jak powyższe ma się do piramid żywieniowych?

Przecież u ich podstaw leżą węglowodany...

Otóż – najnowsze badania pokazują, że piramida żywieniowa powinna być odwrócona.

U podstaw powinny leżeć tłuszcze i białka, a węglowodany na górze, czyli że powinny być jedzone w najmniejszej ilości.

Szwecja na przykład odwróciła piramidę żywieniową – zmieniają się w tym kraju urzędowe wytyczne żywieniowe.

Bierzmy przykład ze Szwecji – to krok w dobrą stronę.

Szwedzcy lekarze otworzyli oczy jako pierwsi.

Ich śladami pójda też lekarze innych krajów.

Przyprawy znakomite dla zdrowia według ks. Klimuszko

Choroba przychodzi na koniu, a odchodzi piechotą.

Łatwiej się jej nabawić, niż ją odczynić.

Wniosek z tego taki, że lepiej zapobiegać, niż leczyć.

Jednym z ciekawszych sposobów zapobiegania chorobom jest wykorzystanie mocy przypraw.

Przyprawy, które poleca ks. Klimuszko.

Dawno temu wpadła mi w ręce książka ks. Czesława Klimuszko.

Jest ona stara, ma pożółkłe kartki.

Ale wiedza w niej zawarta jest w większości świetna.

I co ważne, zgodna z aktualną wiedzą naukową.

Oto przytoczenie z książki ks. Klimuszko:

„Z wszelkich przypraw bezwzględnie trzeba postawić na naczelnym miejscu chrzan i pietruszkę. Obie w stanie surowym. Chrzan jest silnym antybiotykiem, pożywką bogatą w sole mineralne i witaminy. Pietruszka zaś jest zasobna w witaminę C i nieznane bliżej substancje, chroniące człowieka przed wirusami, zwłaszcza grypy, oraz substancje wybitnie przedłużające życie ludzkie. Plemiona zakaukaskie jedzą sporo zielonych liści wraz z ogonkami pietruszki, co im między innymi czynnikami, zapewnia przeciętny wiek życia około stu lat”.

Chrzan – bogate źródło potasu, luteiny, zeaksantyny i wielu innych związków fitochemicznych.

Kiedys, gdy chciano leczyć skorbut, często sięgano właśnie po chrzan ze względu na bogactwo witaminy C.

Z badań wynika jasno, że leczy infekcje dróg moczowych. Według zespołu naukowców Komisji Europejskiej, doustne spożycie chrzanu można traktować jako terapię przeciw infekcjom układu moczowego.

Pietruszka – zasobna w flawony, cenne składniki dla zdrowia. Z wielu badań wynika, że wykazuje ona działanie przeciwzapalne, ale co ciekawsze – również przeciwnowotworowe.

Jak już mowa o starych książkach, to przypomina mi się Kochanowski, który 470 lat temu pisał:

„Zacność, uroda, moc, pieniądze, sława, wszystko to minie jako polna trawa”.

W życiu wiele mija, bo wiele musi minąć.

Nie musi jednak zdrowie, ono może trwać po jesień życia.

Wiśniowa kuracja doktora Ludwika Blau – doładuj swój organizm

Jeśli chcesz „doładować” swój organizm – wzmocnić zdrowie i obronę przed wolnymi rodnikami – to czytaj dalej...

Ludwik Blau, francuski doktor farmacji, opisał w 1950 r. kurację wiśniami.

Historia tego doktora była taka, że cierpiał na dnę moczanową i owa choroba wysłała go na wózek inwalidzki.

Jak twierdzi, wyleczył się z tej choroby – to znaczy wstał z wózka i minęły mu bóle – dzięki kuracji wiśniami.

Kuracja była bardzo prosta: jadł 6 do 8 wiśni dziennie.

Potem, gdy wyleczył siebie i zaczął pomagać swoim pacjentom, ulepszył kurację:

„Pierwszego dnia – pisze – należy zjeść 15-20 wiśni, potem należy się trzymać 10 sztuk dziennie”.

Określenie 'kuracja' jest być może lekką przesadą – przecież tu chodzi po prostu o jedzenie wiśni :)

Ale działa – wiele osób do dziś ręczy, że wprowadzenie wiśni do diety w trybie regularnym znosi bóle stawów.

Jak to wyjaśnić naukowo?

To proste – bóle stawów, dna moczanowa, artretyzm i inne tego typu choroby mają m.in. podłoże zapalne.

Wiśnie są bogatym źródłem związków przeciwzapalnych. I dzięki temu pomagają.

Wśród nich są związki fenolowe i antocyjany. Przez nie wiśnie mają działanie przeciwzapalne i antyoksydacyjne.

Takim działaniem jak gdyby doładowują organizm – wzmacniają obronę przeciw wolnym rodnikom.

Doładowują także poprzez dostarczenie składników odżywczych.

Drogi Czytelniku, jedz wiśnie, nie żałuj ich sobie!

Tych owoców unikaj – zawierają końską dawkę szkodliwej fruktozy

Lubisz biwakować, drogi Czytelniku?

Sierpień zawsze był u mnie miesiącem obozowania pod gołym niebem w namiotach.

W dzieciństwie często obozowało się... w sadach sąsiadów.

Sad jabłkowy był największy, ale nie brakowało też pomidorów.

Pamiętam, jak pomidorowe krzaczki zawsze chyliły się ku ziemi pod ciężarem soczystych, czerwonych owoców, które zrywaliśmy i jedliśmy jak jabłka.

Zebrało mi się na wspomnienia ze względu na temat owoców, który dziś poruszę...

Jak owoce bogate we fruktozę MOGĄ CI ZNISZCZYĆ ZDROWIE

Tak jak pluszowy miś jest symbolem dzieciństwa, a baranek symbolem sacrum, tak owoce są symbolem zdrowia.

Ale – nie zawsze ich jedzenie wychodzi na zdrowie!

Trzeba ostrożnie podchodzić do owoców bogatych we fruktozę.

Fruktoza w większej ilości powoduje szkody dla zdrowia:

→ „Nadmiar fruktozy spożytej w postaci pokarmu, np. owoców, jest szkodliwy – prowadzi do podniesienia poziomu trójglicerydów”. [*Textbook of Medical Biochemistry*, wyd. 8, s. 372]

→ „Ponad 50% dorosłej ludności nie potrafi wchłaniać fruktozy [spożytej] w większych ilościach (50 g). Osoby takie muszą unikać owoców bogatych w fruktozę”. [*Basic Medical Biochemistry. A Clinical Approach*, wyd. 4, s. 510]

→ „Od kiedy w Stanach Zjednoczonych wzrosło spożycie fruktozy, wzrósł poziom otyłości”. [*Fundamentals of Biochemistry*, wyd. 4, s. 504]

→ „Chorzy na wszelkie formy artretyzmu powinni ograniczyć spożycie owoców bogatych w fruktozę”. [*Interna Harrisona*, Lublin 2009, tom I, s. 2838]

A najnowsze wyniki badań wykazują działanie pronowotworowe zbyt dużej ilości fruktozy w diecie!

Poniższe owoce zawierają końską dawkę fruktozy

- figi suszone – 23 g w 1 filiżance

- mango – 16,2 g w połówce średniego owocu
- winogrono – 12,4 g w 1 filiżance
- gruszka – 11,8 g w 1 średniej
- arbuz – 11,3 g w 1/16 średniego
- jabłko – 9,5 g w 1 średnim

Rada brzmi: staraj się, drogi Czytelniku, nie jeść regularnie owoców z tej listy. Jeśli już, to okazjonalnie.

Regularnie natomiast jedz owoce ubogie we fruktozę.

Wszystkie choroby biorą się z tych 3 przyczyn

Aby wystąpiła choroba, w organizmie musi się coś zepsuć, tak jak musi się coś zepsuć w silniku pralki, aby przestała pracować.

Innymi słowy, muszą zajść zmiany.

W przypadku organizmu – są to tak zwane zmiany patologiczne.

Istnieje nauka, która bada te zmiany, czyli przyczyny chorób.

Jest nią patologia.

Patologia bada, jakie zmiany muszą zajść w Twoim organizmie, aby na przykład rozwinęła się cukrzyca czy otyłość.

...I wszelkie inne choroby, mniej lub bardziej poważne.

**A więc – JAKIE SĄ PRZYCZYNY CHORÓB według
nauki o powstawaniu chorób?**

Sięgam po książkę Patologia Robbinsa.

Na s. 6 autorzy podają główne przyczyny chorób.

Oto 3 z nich.

Przyczyna 1: niedobór tlenu. Gdy w komórkach ciała brakuje tlenu, powstają choroby. Tu, w Dzienniku Zdrowia, będą omawiać tematy, jak dotleniać organizm. Mały przedsmak: głębokie oddychanie nie dotlenia organizmu!! Ale o tym napiszę wkrótce.

Przyczyna 2: uszkodzenie błon komórek. Ciało składa się z miliardów komórek. Każda z nich ma półprzepuszczalną błonę. I jeśli ona jest uszkodzona, powstają choroby.

Przyczyna 3: zaburzenia odżywiania. Czyli jedzenie tego, co alergizuje; niedobory składników; złe proporcje węglowodanów do białek i tłuszczów i wiele więcej.

Garść tych produktów ob- niża o 30% ryzyko miażdżycy

Superżywność to najzdrowsze produkty na świecie.

Poprawiają stan zdrowia i usprawniają działanie organizmu.

Odznaczają się tym, że zawierają dużo cennych wartości.

Często takich, których nie ma w innych produktach.

I zdecydowanie najlepszą grupą superżywności są... orzechy.

Co mają w sobie orzechy, że są tak niezwykle cenne?

Niesamowite, ale w orzechach jest aż tyle wartości:

- ✓ wielonienasycone kwasy tłuszczowe,
- ✓ jednonienasycone kwasy tłuszczowe,
- ✓ a ściślej, komplet omega-3, omega-6, omega-9,
- ✓ L-arginina.

Co najciekawsze, orzechy zawierają ogromną ilość

✓ tokoferoli

✓ oraz fitosteroli

w najlepiej przyswajalnej formie, jaka istnieje.

Ponadto są dobrym źródłem:

✓ magnezu,

✓ potasu,

✓ wapnia

✓ i innych dobrze przyswajalnych minerałów.

Dzięki powyższym składnikom, orzechy...

pomagają na następujące choroby.

Są to dane wzięte z najnowszych badań naukowych!

✓ pomagają w przypadku chorób serca (przykład: ryzyko miażdżycy obniżają aż o 30%!);

✓ zmniejszają stres oksydacyjny – podłoże wielu chorób;

✓ redukują stany zapalne – kolejne podłoże chorób;

✓ poprawiają funkcję śródbłonna – ścian wszystkich tętnic.

Wystarczy mniej niż garść dziennie

Dosłownie – kilka orzechów dziennie i mamy zapewnione te wszystkie korzyści dla zdrowia.

Groźny dla zdrowia stan przedcukrzycowy – masz go? Sprawdź

Cukrzyca to jedna z najpoważniejszych chorób cywilizacyjnych. I co jest najważniejsze w związku z zapadaniem (lub niezapadaniem) na nią, to wczesne rozpoznanie choroby. O tyle jest to istotne, że we wczesnym etapie cukrzyca nie wywołuje uchwytnych, wyraźnych objawów klinicznych. Czyli człowiek czuje się zupełnie dobrze, a tak naprawdę – może być na pograniczu wystąpienia choroby! Pograniczem tej choroby jest tak zwany stan przedcukrzycowy. Jest on co najmniej tak częsty jak sama cukrzyca¹.

A zatem można powiedzieć, że stan przedcukrzycowy to mało znana, ignorowana, ale poważna epidemia. O stanie przedcukrzycowym mowa wtedy, gdy mamy podwyższony poziom insuliny, podwyższony poziom trójglicerydów, niski HDL,

¹ Wittek A., Sokalski B., Grzeszczak W., Strojek K. *Prevalence of diabetes and cardiovascular risk factors of industrial area in southern Poland*. Exp. Clin. Endocrinol. Diabetes 2009; 117: 350–353.

oporność na insulinę, powiększający się obwód w pasie i podwyższony poziom glukozy. W wypadku określenia „podwyższony poziom”, chodzi o poziom większy niż normalny, ale na tyle jeszcze niski, że nie można mówić o chorobie cukrzycowej. Czyli osoba ze stanem przedcukrzycowym jest w tak zwanej szarej strefie – między normą a cukrzycą.

Obecnie wystarczy zbadać dwie rzeczy, bo właśnie dwie sytuacje kliniczne stosuje się na określenie stanu przedcukrzycowego, to znaczy:

- nieprawidłowa glikemia na czczo (IFG, *impaired fasting glucose*), którą rozpoznaje się wówczas, gdy glikemia oznaczona w osoczu krwi żyłnej (a więc nie w krwi włosniczkowej glukometrem) wynosi 100–125 mg/dl (wartość ≥ 126 mg/dl jest charakterystyczna dla cukrzycy);
- nieprawidłowa tolerancja glukozy (IGT, *impaired glucose tolerance*) – w celu jej rozpoznania należy wykonać doustny test obciążenia glukozą (OGTT, *oral glucose tolerance test*). Jeżeli w 120. minucie po wypiciu szklanki wody zawierającej rozpuszczone 75 g glukozy stężenie glukozy w osoczu krwi żyłnej osiągnie wartość 140–199 mg/dl, wówczas rozpoznaje się IGT (wartość glikemii ≥ 200 mg/dl wskazuje na obecność cukrzycy).

Dotychczas praktycznie nie zwracano uwagi na stan przedcukrzycowy. Ale w ostatnich latach naukowcy na łamach prestiżowych czasopism naukowych, a także Amerykańskie Towarzystwo Diabetologiczne, informują, że stan przedcukrzycowy to ostatni dzwonek, aby wprowadzić w styl życia

zmiany, które uchronią przed postępem schorzenia do pełnej cukrzycy.

Objawy kliniczne stanu przedcukrzycowego

Nie jest on tak poważny jak cukrzyca. Ale właśnie fakt, że od stanu przedcukrzycowego do cukrzycy jest tylko kilka kroków, powoduje to, że absolutnie każdy powinien zwrócić na to schorzenie uwagę.

Stan przedcukrzycowy można porównać do lampki ostrzegawczej, która miga, gdy kończy się w aucie paliwo. Oznacza, że powinniśmy reagować. Już na etapie stanu przedcukrzycowego (nie mówiąc o cukrzycy...) zachodzi uszkodzenie narządów wewnętrznych. Serca, nerek, tętnic, nerwów, oczu. A zatem zauważenie problemu, zanim przerodzi się w pełną cukricę, może się okazać wybawieniem od naprawdę poważnych kłopotów. Niestety mało kto ma na uwadze sprawę stanu przedcukrzycowego. A że coraz bardziej w pismach naukowych zaznacza się jego ogromne znaczenie, to powstał ten Dodatek Specjalny.

Oto przytoczenia słów dwóch wybitnych naukowców:

Ludzie powinni poważnie traktować stan przedcukrzycowy. Dzięki temu możliwe jest zapobiegnięcie cukrzycy. – Dr Christopher Sautdek, były przewodniczący Amerykańskiego Towarzystwa Diabetologicznego i profesor medycyny na Uniwersytecie Johna Hopkinsa.

Jeśli masz stan przedcukrzycowy, to musisz o nim wiedzieć, abyś mógł poznać, jak wysokie jest ryzyko wystąpienia cukrzycy i abyś mógł poznać kroki potrzebne do zapobiegnięcia tej

chorobie. – Dr Francine Kaufman z Amerykańskiego Towarzystwa Diabetologicznego.

Dobra wieść jest taka, że jeśli masz stan przedcukrzycowy, to możesz mu zaradzić. A dzięki temu – uniknąć tej poważnej choroby, jaką jest cukrzyca.

Skąd się bierze stan przedcukrzycowy?

Jest on wynikiem kolizji genetyki ewolucyjnej ze współczesnym trybem życia. Kolizja ta polega na tym, że jedzenia mamy pod dostatkiem, a wysiłku fizycznego – tyle, co brudu za paznokciem. Nasze organizmy nie miały czasu na to, aby się przystosować do nadmiaru jedzenia, zwłaszcza zauroczenia węglowodanami przetworzony, oraz do niemal całkowitego braku aktywności fizycznej. Efekt: mechanizmy kontrolujące stężenie cukru we krwi nie funkcjonują tak jak tego od nich wymagamy prowadzonym przez siebie trybem życia. Komórki nasze stają się odporne na insulinę i cukier (glukoza) idzie do góry. Stajemy się ospali, zmęczeni, otyli, a jak chcemy schudnąć, to mamy z tym poważne trudności.

U osób zdrowych węglowodany są rozkładane przez procesy trawienne i przekształcane do glukozy. Glukoza jest potem wchłaniana do krwiobiegu. Gdy glukoza wzrasta po zjedzeniu posiłku, trzustka otrzymuje sygnały, aby wydzielić insulinę. Hormon insulina produkowana przez wysepki beta trzustki nakazuje glukozie obecnej w krwiobiegu wejść do komórek różnych tkanek, gdzie następnie jest ona spalana na energię. Gdy glukoza dzięki temu procesowi spadnie, wydzielanie insuliny się zatrzymuje – do czasu, aż znów będzie potrzebna.

A co, gdy tej glukozy jest zbyt dużo, czyli komórki mają dość energii, a glukoza wciąż jest w krwiobiegu w nadmiarze? Wtedy jej nadmiar jest przekształcany w glikogen i magazyno-

wany w mięśniach oraz komórkach wątroby na przyszły użytek. Gdy te dwa magazyny także zostają zapełnione po brzegi, wówczas pozostały nadmiar jest przekształcany w tłuszcz, a ściślej w trójglicerydy, które są magazynowane w komórkach tłuszczowych – adipocytach.

U ludzi z normalnym metabolizmem insuliny, komórki nie są odporne lub niewrażliwe na działanie insuliny. Wtedy mała – zdrowa ilość insuliny jest wymagana, by utrzymać zdrowy poziom glukozy we krwi.

I ponieważ w takim stanie nie ma nadmiaru insuliny, więc osoby chcące schudnąć – nie mają z tym żadnego problemu. Co więcej poziom cukru u takich osób jest bardziej stabilny, dlatego nie mają one silnego uczucia łaknienia, zwłaszcza na przetworzone węglowodany, w porównaniu do osób z opornością na insulinę.

Co się dzieje, gdy komórka stawia opór przed tym, aby pozwolić insulinie wpuścić do siebie glukozę? Oporność na insulinę – to się dzieje. Powoduje ona, że glukoza dłużej pozostaje w stężeniu podwyższonym w krwiobiegu. Aby obniżyć nadmiar tej glukozy, trzustka pompuje większą ilość insuliny i większą, aby przemóc oporność komórek. Dochodzi do tego, że glukoza dostaje się do komórek... ale siłą.

Mamy tu dwa problemy: zbyt długo utrzymujący się nadmiar glukozy i zbyt długo utrzymujący się nadmiar insuliny. Jedno i drugie działa szkodliwie na organizm i zdrowie. Na przykład zwiększa ryzyko zawału serca i udaru mózgu.

W skrócie na tym polega stan przedcukrzycowy. Trzustka działa jeszcze dobrze (po prostu wytwarza więcej insuliny niż normalnie), tyle tylko, że komórki są na nią odporne i potrzeba je zmusić „siłą” – czyli większą ilością insuliny – aby wpuściły do środka glukozę. W stanie takim poziom glukozy jest jeszcze

zbyt mały, aby mówić o cukrzycy, dlatego mowa o stanie przedcukrzycowym. Znakomita większość osób, u których wykształca się cukrzyca, najpierw ma stan przedcukrzycowy.

Jednakże... z czasem, jeśli mając stan przedcukrzycowy, nic nie zrobimy, to trzustka będzie całkowicie przepracowana i przestanie wydzielać potrzebną ilość insuliny, by przezwyciężyć oporność komórek. To spowoduje dużo większe stężenia glukozy we krwi. Człowiek wchodzi na szybką drogę do rozwinięcia cukrzycy typu 2. Na tym etapie nadmiar glukozy zacznie niszczyć nerwy i układ krwionośny, prowadząc do poważnych i długoterminowych powikłań, często nieodwracalnych.

Normy

Tak zwane normalne stężenia glukozy we krwi na czczo wahają się między 70 mg/dL (3,9 mmol/L) a 99 mg/dL (5,5 mmol/L). O osobie nie można mówić „cukrzyk”, dopóki poziom nie przekroczy 126 mg/dL (7,0 mmol/L).

A zatem... co niby się dzieje z organizmem, a raczej w organizmie, jeśli poziom cukru jest między 100 a 125 mg/dL? Nie można być trochę w ciąży. Ale okazuje się, że można być trochę w cukrzycy. I to jest ten stan przedcukrzycowy, lekceważony przez społeczeństwo, ale bardzo poważny i wymagający uwagi.

Dlatego, że:

- powoduje, że wątroba wydziela więcej trójglicerydów (taki, można powiedzieć, krwi tłuszcz). Wysokie poziomy trójglicerydów we krwi zwiększają gęstość i lepkość krwi, a tym samym zwiększają ryzyko nadmiernej krzepliwości;

- obniża frakcję HDL. Połączenie podwyższonych trójglicerydów z obniżonym HDL-em obciąża serce;
- podwyższone stężenie insuliny powoduje, że wątroba wydziela więcej frakcji LDL – tym samym pogarszając istotny dla zdrowia stosunek HDL do LDL;
- sprzyja nadmiernemu odkładaniu się tłuszczu, zwłaszcza w okolicy brzucha;
- podnosi ciśnienie krwi;
- zwiększa znacznie ryzyko miażdżycy, czyli stwardnienia miękkich i delikatnych tętnic;
- powoduje, że „oczyszczanie” krwi z tłuszczu po posiłku jest dużo wolniejsze;
- pobudza apetyt na słodkie.

Te i inne objawy to konsekwencje poziomu glukozy na czczo między 100 a 125 mg/dL. Czyli są to konsekwencje stanu przedcukrzycowego.

Po czym poznać stan przedcukrzycowy?

Stan przedcukrzycowy można z wielkim prawdopodobieństwem podejrzewać, jeśli spośród poniższych sześciu czynników występują u Ciebie przynajmniej cztery. Gotowy?

1. Nadwaga lub otyłość.
2. Siedzący tryb życia.
3. Poziom glukozy na czczo między 100 a 125 mg/dL.
4. Niski HDL – u mężczyzn poniżej 42 mg/dL, u kobiet poniżej 58.

5. Wysokie trójglicerydy – powyżej 140 mg/dL.
6. Wysokie ciśnienie krwi – 130/85 lub większe.

Jeśli masz przynajmniej cztery z tych sześciu czynników, jest duże prawdopodobieństwo, że masz stan przedcukrzycowy. W związku z tym...

Plan, co robić, gdy mamy stan przedcukrzycowy

Czy można cofnąć stan przedcukrzycowy? Krótka odpowiedź: tak. Czy można cofnąć cukrzycę typu 2? Tu – wbrew temu, co mówią niektórzy „guru” od zdrowia – można, ale nie zawsze się to udaje. Guru powie, że można zdecydowanie. Ktoś, kto trochę przestudiował literatury medycznej, fizjologii i biochemii człowieka – jest mniej hurraoptymistyczny, i słusznie. W cukrzycy bowiem trzustka zostanie poważnie uszkodzona i nie zawsze da się cofnąć zmiany. Wszystko zależy od tego, jak daleko one zaszły. Dobrze, ale to nie numer o cukrzycy, lecz stanie przedcukrzycowym. Oto, co robić.

KROK 1. ZRÓB BADANIA. To jest krok ważny. Trzeba się udać na badania: glukozy na czczo, doustny test obciążenia glukozą (krzywa cukrowa), badanie hemoglobiny glikowanej HbA1c. Te badania potwierdzą, czy mamy stan przedcukrzycowy. Jeśli tak, wszystkie wyniki będą poza normą.

KROK 2. SCHUDNIJ. Podłożem otyłości i nadwagi jest oporność na insulinę. Błędnie się myśli, że otyłość prowadzi do oporności. Jest odwrotnie, oporność prowadzi do otyłości. Gdy komórki są odporne na „rozkazy” insuliny, wtedy bardzo trudno jest schudnąć trwale, bo wysokie poziomy insuliny sprzyjają magazynowaniu tkanki tłuszczowej – fakt dawno poznany przez biochemię. Ale gdy już rozwinię się otyłość lub nadwaga, to dodatkowo fakt ten nasila oporność na insulinę. Logiczne więc, że chudnąć, zmniejszamy oporność.

KROK 3. POPRAW ODŻYWIANIE. Główną zmianą, jaką musimy wprowadzić, jest zwiększenie spożycia białka (roślinnego i zwierzęcego) oraz zdrowych, naturalnych tłuszczów w miejsce przetworzonych węglowodanów. Dlatego, że węglowodany mają bezpośredni wpływ na stężenie glukozy we krwi, w odróżnieniu właśnie od białek i tłuszczów. Ważne: węglowodany stworzone tylko przez naturę, na przykład ziemniaki czy strączkowe, są zupełnie akceptowalne, nawet w nieco większych ilościach. To węglowodany stworzone głównie przez człowieka, a więc na przykład biały chleb, wyroby cukiernicze czy słodzone napoje, stanowią największy problem.

KROK 4. PROWADŹ ZDROWY TRYB ŻYCIA. Nadmiar alkoholu trzeba natychmiast ograniczyć. Palenie – najlepiej rzucić. Dalej należy nauczyć się jakiejś techniki relaksacji i panowania nad stresem, bo stres także jest czynnikiem ryzyka dla stanu przedcukrzycowego. Oczywiście aktywność fizyczna będzie tu pełnić jedną z kluczowych ról. Wykonywanie co najmniej umiarkowanego lub intensywnego wysiłku fizycznego przez minimum 150 minut tygodniowo – oto zalecenie, aby cofnąć lub zapobiec wystąpieniu stanu cukrzycowego. To jest szalenie ważne, bo samą dietą, choćby nie wiem jak była świetna, nie da się uniknąć stanu przedcukrzycowego lub go cofnąć, gdy już wystąpił. Ćwiczenia powodują, że komórki całego organizmu stają się bardziej wrażliwe na działanie, a właściwie sygnały, jakie wysyła insulina. Co więcej, gdy ćwiczymy, mięśnie pobierają glukozę z krwiobiegu bez asysty insuliny. W związku z tym ćwiczenia obniżają poziom glukozy we krwi z wielką łatwością poprzez zwiększenie poboru tego cukru przez mięśnie. To kluczowy powód, dlaczego osoby chore na cukrzycę powinny ćwiczyć. A tym bardziej, oczywiście, osoby ze stanem przedcukrzycowym. To nie wszystko. Ćwiczenia pomagają organizmowi w produkcji transporterów glukozy o nazwie

GLUT4. Transportery te przyłączają się do receptorów na błonach miliardów komórek i zwiększają pobór glukozy z krwi. W efekcie organizm lepiej zaczyna sobie radzić z obniżaniem glukozy po zjedzeniu posiłku węglowodanowego.

KROK 5. BIERZ SUPLEMENTY. Nie ma się co oszukiwać, gdy mamy jakąkolwiek chorobę czy schorzenie, dotyczy to właśnie także stanu przedcukrzycowego, to zapotrzebowanie na pewne składniki odżywcze wzrasta. I nie ma szansy na pozyskanie ich wyłącznie z jedzenia. Dlatego suplementacja przychodzi z pomocą.

Celem suplementów w wypadku stanu przedcukrzycowego jest poprawa wrażliwości komórek na insulinę, a dzięki temu – ostatecznie poprawa metabolizmu glukozy. Ponadto celem suplementacji jest: poprawa stężenia HDL i LDL, a także trójglicerydów i HbA1c. W tym wszystkim pomagają poniższe suplementy.

- Kwas alfa-liponowy (ALA).
- Cynk.
- Chrom.
- Magnez.
- Prawdziwa Witamina C (od firmy www.cellvita.pl)
- Witamina E.
- Koenzym Q10, jeśli masz powyżej 50 lat.

To wszystko.

Jest to bardzo ważny Dodatek Specjalny. Dlatego, że brak stanu przedcukrzycowego = brak cukrzycy!

Jak sprawić, aby spacer działał leczniczo – 3 porady

Ktoś może pomyśleć, że żartuję.

Ale nie – mówię to zupełnie poważnie...

Z pozoru zwykły spacer może działać leczniczo.

Aby taki był, wystarczy wprowadzić 3 zmiany.

Zanim o nich – przedtem kilka słów o najważniejszej korzyści.

Ruch w postaci spaceru obniża...

...cukier we krwi.

Wiele osób, nie wiedząc o tym, ma stan przedcukrzycowy.

Czyli podniesiony poziom cukru we krwi, jednak nie na tyle, aby można było mówić o cukrzycy.

Żwawy, dziarski spacer robi 2 rzeczy, które usuwają problem stanu przedcukrzycowego:

- uwrażliwia komórki na działanie insuliny, dzięki czemu nie grozi nam szkodliwe działanie podwyższonego cukru;
- obniża poziom cukru, bo podczas niepozornego spaceru pracują WSZYSTKIE mięśnie, które pobierają cukier z krwi i zużywają go jako paliwo energetyczne.

Już choćby z tych powodów – warto spacerować.

Unikniemy stanu przedcukrzycowego – prostej drogi do cukrzycy.

Ale to nie wszystko, w 2017 roku w prestiżowym piśmie „BMJ” można było przeczytać, że 10 minut spaceru dziennie:

- chroni przed nowotworami;
- chroni przed chorobami serca;
- chroni przed osłabieniem sprawności umysłowej.

Ale spacer będzie jeszcze korzystniejszy, jeśli wprowadzisz te oto małe, a znaczące zmiany.

3 rady, jak ze spaceru zrobić SUPERspacer

Rada 1. Oddychaj tylko przez nos. Zapewni to lepsze natlenienie.

Rada 2. Maszeruj energicznie, zwawo, tak by jak najintensywniej pracowały mięśnie całego ciała i aby wzrósł puls.

Rada 3. Staraj się spłycać oddech, żeby odczuwać lekki niedobór powietrza.

Drogi Czytelniku, możesz się złapać za głowę przez radę nr 3...

Ale im PŁYTSZY oddech, tym LEPSZE natlenienie organizmu.

Pamiętasz, jak wspominałem o metodzie profesora Butejki?

W skrócie, metoda polega na spłyceniu oddechu i na tym, żeby utrzymać lekki niedobór powietrza przez 10-15 minut.

Gwarantuję – po 10-15 minutach takiego spaceru (ze spłyconym oddechem!) czuje się niesamowitą błogość i lekkość.

Jedyny minus jest taki, że może to być trochę nieprzyjemne w trakcie (czyli to uczucie lekkiego niedoboru powietrza).

Ale opłaca się, oj i to bardzo.

Kwaśny sposób na odporność – koniecznie jedz i pij te oto produkty

Konstantyn Butejko był radzieckim lekarzem pochodzenia ukraińskiego.

9 grudnia 1969 roku na Uniwersytecie im. M.W. Łomonosowa w Moskwie prowadził wykład o zdrowiu.

Oto jedna z wielu cennych wypowiedzi:

„Przeziębienie jest oznaką słabej odporności. Osoby, które je łapią, jako pierwsze zachorują na reumatyzm, zapalenie zatok, anginę, nadciśnienie czy będą mieć próchnicę zębów”.

Drogi Czytelniku, czy zdarza Ci się złapać przeziębienie kilka razy do roku?

Jeśli tak, koniecznie czytaj dalej...

Fermentowane produkty – na odporność

Mówi się, że odporność pochodzi z jelit.

To absolutnie prawda!

Instytut Nauk o Zdrowiu podaje, że około 80% ludzkiego układu odpornościowego znajduje się w jelitach.

A zatem – żywność, która wspiera korzystne bakterie jelitowe, jest dla odporności znamienna.

Taką żywnością są:

- kefir
- maślanka
- probiotyczne sery żółte
- natto
- zupa miso
- kapusta kiszona
- ogórki kiszone
- sok z kapusty
- herbata kombucha

Mało kto jednak wie, jak ogromna moc tkwi w... fermentowanych warzywach!

Co więcej, każdy produkt probiotyczny można uzyskać poprzez fermentację w warunkach domowych.

Jest to jedna z najcenniejszych umiejętności, jakie osoba dbająca o zdrowie może mieć.

Każdy po 40-stce powinien wdrożyć te 6 zaleceń zdrowotnych

Trzask! – komuś pękło przedramię.

Krach! – komuś innemu pękła miednica.

Tym kimś, prędzej czy później, możesz być Ty, drogi Czytelniku.

A więc mówimy o problemie osteoporozy.

Podręczniki dla lekarzy podają, że 1 na 2 kobiety oraz 1 na 8 mężczyzn po 50. roku życia doświadczyło złamania z powodu osteoporozy.

Ryzyko wystąpienia tej choroby występuje już po 40. roku.

Jeśli zaliczasz się do tej grupy osób, to koniecznie czytaj dalej.

Jak wzmocnić kości – 6 zaleceń

Zalecenie 1. Jeść odpowiednio dużo białka. Kiedyś uważano, że szkodzi na kości. Dziś wiadomo, że zbyt małe spożycie białka oznacza gorszy metabolizm kości. Ile go jeść? Zaleca się 1 g na kilogram masy ciała dziennie.

Zalecenie 2. Witaminę D we krwi utrzymać minimum na poziomie 32 ng/mL. Podkreślmy: to jest minimum, by kości nie stawały się z wiekiem coraz słabsze!

Zalecenie 3. Pokrywać zapotrzebowanie na witaminę K, cynk, wapń i mangan – te substancje odpowiadają za ogólny stan macierzy kostnej i bez wątpienia chronią przed osteoporozą.

Zalecenie 4. Codziennie być aktywnym fizycznie. Prestiżowa książka medyczna Interna Harrisona podaje:

„Brak ruchu powoduje znaczną utratę masy kostnej”.

Nasze kości są tym solidniej budowane, im większe obciążenie na nie wywieramy wysiłkiem fizycznym.

Zalecenie 5. Unikaj nadmiaru leków, papierosów i kofeiny. Na przykład, niektóre leki powodują osteoporozę polekową. Palenie papierosów przez długi czas szkodzi na osteoblasty, komórki biorące udział w tworzeniu naszych kości.

Zalecenie 6. Jedz regularnie produkty probiotyczne. Są dobrym, naturalnym źródłem wapnia, a pamiętajmy – wapnia nie wolno suplementować, bo jest go pod dostatkiem w diecie.

Produkty probiotyczne mają jeszcze jedną właściwość...

Wspierają mikroflorę jelitową, a ta ma silny związek ze zdrowiem całego organizmu... w tym kości.

Nadciśnienie – wyrwij się ze szponów śmierci tymi produktami

Niedawno poruszałem ten temat, ale o nim nigdy za wiele...

Nadciśnienie bowiem to ostatni zakręt przed udarem mózgu, zawałem serca i jego niewydolnością oraz uszkodzeniem nerek.

Czyli – nadciśnienie jest chorobą, która powoduje szereg innych ciężkich chorób.

Oto kolejna porcja wiedzy, jak mu przeciwdziałać.

Rośliny strączkowe – kapitalne na ciśnienie

Są to między innymi:

- groch,
- fasola,
- soczewica,
- bób (ja uwielbiam!),

- ciecierzycyca.

Są dobrym źródłem:

- białka,
- błonnika,
- niektórych polifenoli,
- bioaktywnych związków (kwas linolowy, kwas alfa-linolenowy, izoflawony, związki fenolowe, saponiny).

Poważne badania naukowe pokazały, że warto regularnie jeść rośliny strączkowe.

Świetne efekty osiąga się, jedząc 4 razy w tygodniu po 100 g.

Zastanówmy się... Co przeważa w naszej diecie?

- wyroby cukiernicze,
- różnego rodzaju pieczywo (głównie chleb i bułki),
- wędliny i kielbasy.

I tego typu raczej niespecjalnie zdrowe produkty.

Roślin strączkowych jemy naprawdę mało.

Czas to zmienić – a nasze zdrowie odmieni się na lepsze.

Dieta leczy – nowotwory, cukrzycę, choroby serca i inne.

Tych 3 produktów nie jedz zbyt często, bo Ci zaszkodzą

Kiedyś jadłem dużo ryb.

Niestety... także tych z puszki.

Postanowiłem raz, że zadzwonię pod numer widoczny na puszcze jednego z producenta tuńczyków.

Poprosiłem o informację o zawartości metylortęci w tej rybie.

Okazało się, że jest w górnej granicy normy.

Czyli maksymalnie, na ile pozwalają przepisy.

Zmartwiło mnie to. Od razu podjąłem kroki zaradcze – i zacząłem oczyszczać swój organizm z rtęci.

Jutro napiszę, jak to zrobić.

Dziś o 3 produktach, których lepiej nie jeść zbyt często...

Nr 1: tuńczyk

Jedna z bardziej zatrutych rtęcią ryb, o czym przekonałem się na własnej skórze.

Dla porównania – łosoś atlantycki, hodowlany czy pacyficzny ma w sobie 1 mikrogram rtęci na 100 gramów. Tuńczyk – aż 10 :-(

Zatem nie jedzmy jej zbyt często, by nie kumulować w sobie rtęci.

Nr 2: cynamon

Pyszna i zdrowa przyprawa... o ile z nią nie przesadzimy.

Cynamon zawiera dużą ilość kumaryny – to ona może szkodzić.

Zaleca się nie przekraczać 0,1 mg na kilogram masy ciała.

Jeśli przekroczymy tę ilość – możemy uszkodzić wątrobę i narażać się na zwiększone ryzyko wystąpienia raka.

...Wykazano to w badaniach naukowych.

Zatem rada w przypadku dwóch odmian:

- Cassia – nie jeść go więcej niż 0,5-2 g dziennie;
- Ceylon – nie przekraczać 5 g dziennie.

Nr 3: wątróbka

Mój tata uwielbiał wątróbkę.

Jest to najbardziej odżywczy produkt wśród podrobów.

Praktycznie rzecz biorąc – to superżywność.

Ale... już 100 g wątróbki dostarcza aż 6-krotność zalecanej dawki witaminy A (RDA) i aż 7-krotność zalecanej dawki miedzi.

Tata jadł wątróbkę co drugi-trzeci dzień.

Stwierdzono u niego zatrucie witaminą A i objawy typu problemy ze wzrokiem i nudności.

Z pewnością miał też zatrucie miedzią, co się wiąże z większym ryzykiem chorób układu nerwowego.

Zaleca się jeść wątróbkę nie częściej niż raz na tydzień.

Ratuj swoje zdrowie przed rtęcią!

Wykrzyknik w tytule nie jest postawiony przypadkiem.

Uważam bowiem, że każdy z nas powinien zwracać uwagę na kwestię rtęci...

Jeśli mamy jej zbyt dużo w organizmie – to po prostu szkodzi naszemu zdrowiu.

I to poważnie, bo jest jedną z najbardziej szkodliwych trucizn.

Na szczęście – nie jesteś bezbronny wobec rtęci

Czyli możesz się przed nią skutecznie bronić.

Jak?

Otóż w ostatnich latach odkryto fenomenalny fakt. Rtęć szkodzi nie sama w sobie, tylko dlatego, że **BLOKUJE działanie kluczowego dla życia i zdrowia pierwiastka, jakim jest selen.**

Innymi słowy, rtęć uniemożliwia selenowi w naszym organizmie wykonywanie jego arcyważnych funkcji biologicznych.

A co to oznacza?

Jeśli w Twoim organizmie jest wystarczająco dużo selenu, to rtęć nie może Ci zaszkodzić.

Wobec powyższego, praktyczna rada brzmi: upewnij się, że dostarczasz z dietą odpowiedni dużo selenu.

...I problem rozwiązany.

Tak, to naprawdę aż tak proste.

Oczywiście można zrobić więcej – unikać pokarmowych źródeł rtęci, wymienić amalgamaty w zębach na inne wypełnienia.

Gorzka czekolada – zobacz, ile dobra Ci dostarcza

W kuchni, z której teraz piszę te słowa, unosi się aromat białej herbaty jaśminowej i...

sucho szeleści cynfolia opakowania tabliczki czekolady.

Właśnie łamię duży kawałek i wsuwam w usta, gryzę.

Chcę powiedzieć, że nie trzeba sobie odmawiać przyjemności.

Czasem wręcz warto się na nią skusić.

Do takich rodzajów przyjemności zalicza się właśnie czekoladę.

Tylko gorzką – im bardziej gorzka, tym lepsza.

Dostarcza Twojemu organizmowi mnóstwo wartości odżywczych.

A one:

- zmiatają wolne rodniki;
- poprawiają krążenie krwi;
- wzmacniają Twoją obronę przeciwutleniającą;
- pomagają w myśleniu;
- dodają energii;
- chronią przed miażdżycą i zakrzepami;
- wzmacniają serce;
- filtrują nerki.

Dużo dobra, prawda?

Z dobrych badań naukowych wynika, że ryzyko udaru mózgu jest aż o 29% mniejsze u osób, które jedzą gorzką czekoladę.

Wiedziałeś o tym, drogi Czytelniku?

Możesz być pewny tej wiedzy – jest oparta na źródłach naukowych.

Uważaj na te oleje – czynią Cię chorym

Mamy poważny problem...

Pewne oleje rujną nasze zdrowie.

Ludzie o tym kompletnie nie wiedzą – i to jest najgorsze.

Wystarczy wiedzieć i się nie truć.

Zachęcam więc, by przeczytać się dowiedzieć.

„Nie” dla przemysłowych olejów

Te źródła tłuszczu:

- oliwa z oliwek,
- olej kokosowy,
- masło,
- ghee,
- smalec

i inne naturalne tłuszcze – występują w jadłospisie człowieka od dość długiego już czasu.

Ale nie można tego samego powiedzieć o przemysłowych olejach z nasion. Oleje takie jak:

- sojowy,
- kukurydziany,
- słonecznikowy,
- rzepakowy

początkowo używano do produkcji np. mydeł czy świec.

Ale około 100 lat temu znalazły się na naszych talerzach.

Zawierają pozostałości chemiczne, tłuszcze trans i inne utlenione produkty uboczne złe dla naszego zdrowia.

Oto dlaczego lepiej ich unikać

Powodów jest kilka:

- przez nie mamy zbyt dużo omegi-6 w stosunku do omegi-3;
- są źródłem szkodliwych wolnych rodników;
- zawierają szkodliwe dodatki;
- robi się je z roślin modyfikowanych genetycznie.

A poza tym wszystkim – po podgrzaniu, np. na patelni, wydzielają szkodliwe produkty uboczne.

Przez to przyczyniają się do takich problemów jak:

- astma,
- choroby autoimmunologiczne,
- cukrzyca,
- nadwaga i otyłość,
- choroby serca,
- problemy jelitowe,

- stany zapalne.

Starajmy się więc zamieniać przemysłowe oleje z nasion na naturalne źródła tłuszczów typu masło czy oliwa z oliwek.

Jeśli bierzesz jakikolwiek suplement – przeczytaj

Suplementy są potrzebne w dzisiejszym świecie.

Myślę, że wie to każdy entuzjasta zdrowego stylu życia.

Ale że równie ważna jest umiejętność ich stosowania, tego już każdy nie wie.

Dlatego znajdziesz tu pigułkę wiedzy o stosowaniu suplementów.

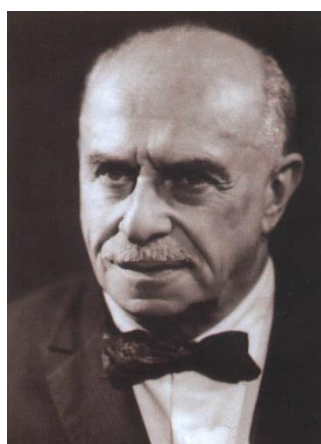
Prześlij tę wiadomość znajomym lub bliskim, niech też wiedzą.

1. Żelazo osłabia działanie witaminy E, dlatego należy zachować kilkugodzinny odstęp między przyjmowaniem ich.
2. Witaminy A, D, E i K rozpuszczają i wchłaniają się w tłuszczu, więc należy je brać z posiłkiem, w którym jest tłuszcz.
3. Witamina C w większych dawkach zaburza wchłanianie selenu i miedzi, dlatego należy brać w różnych porach.

4. Witamina C poprawia wchłanianie żelaza. Jeśli więc mamy jego niedobór, bierzmy z witaminą C. W przeciwnej sytuacji – osobno.
5. B-kompleks najlepiej brać rano, bo pobudza. W efekcie: biorąc wieczorem może być trudniej zasnąć.
6. Wapń – jeśli lekarz nie stwierdzi inaczej – lepiej w ogóle nie suplementować. Mamy go wystarczająco w racjonalnej diecie.
7. Probiotyki najlepiej rano na pusty żołądek.
8. Magnez najlepiej pod wieczór, bo działa uspokajająco.
9. Biorąc duże dawki witaminy D, należy się upewnić, że we krwi nie brakuje nam witaminy A. Te witaminy współpracują z sobą!

Doktora Juliana Aleksandro- wicza sposób na zdrowie

A oto doktor Aleksandrowicz:



Słynie z tego, że ochoczo dzielił się wieloma wspaniałymi radami na tematy zdrowotne.

Na przykład, w Internecie pisze się, że magnez to „Król Życia”.

Autorem tego określenia jest właśnie doktor Aleksandrowicz.

Starał się on, jak mógł, aby rozśławić rolę magnezu dla zdrowia.

Magnez to tytułowy sposób doktora Aleksandrowicza na zdrowie.

Dlatego dziś mam dla Ciebie garść informacji o magnezie.

Magnez – co musisz o nim wiedzieć

1. Magnez umożliwia witaminie D wykonywanie odpowiednio swoich niezwykle licznych zadań. Innymi słowy, bez magnezu nie ma korzyści płynących z witaminy D. Któż o tym wie? Mało kto!
2. Magnez bardziej niż wapń dba o kości, bo reguluje aktywnością komórek tkanki kostnej.
3. Magnez zapewnia normalne działanie mięśni i nerwów.
4. Wspiera silnie odporność.
5. Poprawia poziom cukru we krwi (poprzez jego lepszą przemianę przez organizm).
6. No i oczywiście – pomaga utrzymać zdrowe ciśnienie.

Aby nie zabrakło Ci magnezu...

to w diecie powinieneś mieć dużo ciemnych warzyw liściastych.

Jest ich mnóstwo, a przykładami są brokuły, jarmuż, szpinak.

Dlaczego chodzi o ciemnozielone warzywa? Bo mają w sobie chlorofil, a w cząsteczkach chlorofilu jest dużo magnezu.

Inne cenne źródła magnezu to orzechy, masło orzechowe, rośliny strączkowe oraz produkty na bazie kakao.

Koniecznle upewnij się, że jesz dużo produktów z magnezem, bo... nie dość, że jest wyjątkowo ważny, to kolejny fakt przeraża: prawie połowa Polaków ma niedobór tego minerału.

Płatki, jajka, chleb – co najlepsze na śniadanie?

Kwestia śniadania zawsze budziła spory.

Dlatego wyjaśnię dziś ten temat, bo jest ważny.

Różni ludzie jedzą różne śniadania:

- jedni wolą kanapki z serem i jakąś wędliną;
- inni robią sobie jajecznicę;
- jeszcze inni, bo tak szybko i wygodnie, jedzą płatki.

Jedna z tych trzech propozycji jest słuszna.

A mianowicie... jajecznica.

Chodzi o to, że rano – mniej więcej do południa – organizm jest w stanie lekkiej oporności na insulinę.

Potwierdzi to praktycznie każdy endokrynolog i diabetolog.

Ma to także swoją nazwę, a mianowicie **efekt świtu**.

Można powiedzieć, że każdy z nas rano jest lekkim cukrzykiem – na szczęście zaledwie przez kilka godzin, bo do południa.

A co jest pierwszą bronią przeciw cukrzycy? Rzecz jasna mniej węglowodanów w diecie.

A zatem, drogi Czytelniku... Najlepsze na śniadanie są produkty bogate w białko i naturalne tłuszcze.

Powinniśmy się starać unikać nadmiaru węglowodanów rano.

Oczywiście bez skrajności – jakaś mała kromka chleba według starej receptury, czyli na zakwasie, nie zaszkodzi.

Chodzi tylko o to, aby śniadanie nie było złożone głównie z węglowodanów.

Jest to naprawdę cenna rada.

W dłuższej perspektywie organizm nam podziękuje, bo:

- unikniemy nadwagi lub otyłości;
- zmniejszamy ryzyko wystąpienia cukrzycy;
- zmniejszamy ryzyko wystąpienia nadciśnienia
- oraz nasilenia innych chorób.

Hmm, skoro rano nie jemy zbyt dużo węglowodanów, to skąd organizm czerpie energię?

Uwaga, uwaga – z zapasów, jakie ma, czyli naszej własnej tkanki tłuszczowej.

A to oznacza, że jedzenie śniadania białkowo-tłuszczowego jest świetnym sposobem na utrzymanie dobrej figury.

Oto najzdrowszy chleb – innych nie jedz

Moja przyjaciółka, Daria, studiowała dietetykę.

Gdy rozmawiamy, czasem wchodzimy na tematy zdrowotne.

Powiedziała mi raz, że jej profesor od biochemii mówił, iż lepszy jest biały chleb od ciemnego.

– Pewnie chodzi o kwas fitynowy? – spytałem.

– Tak, ale nie tylko, w chlebie pełnoziarnistym są jeszcze...

– Inne substancje antyodżywcze – wszedłem bezczelnie w środku zdania.

– Ha, ha, tak – zaśmiała się.

Potem dodała:

– Chleb z pełnego ziarna, owszem, ma więcej minerałów, ale przez substancje antyodżywcze organizm ich nie wchłania.

– A tu się z Tobą do końca nie zgodzę – powiedziałem.

– Aaa, pewnie masz na myśli chleb pełnoziarnisty na zakwasie.

I tak sobie dalej rozmawialiśmy.

Drogi Czytelniku, chleb pełnoziarnisty, ale robiony na zakwasie – jest tym chlebem, który naprawdę warto jeść.

Podkreślam: musi być w 100% na zakwasie, bez drożdży.

Dlaczego ten zakwas jest taki ważny?

Bo fermentacja zakwasu piekarskiego:

- rozkłada szkodliwe substancje antyodżywcze zawarte w pełnym ziarnie
- i w ten sposób – uwalnia minerały, które dostarcza ciemne pełnoziarniste pieczywo.

W chlebie pełnoziarnistym, ale na drożdżach – minerały są, tylko że praktycznie się nie wchłaniają.

Natomiast w tym samym chlebie, ale robionym na zakwasie są one dostępne, bo następuje rozkład substancji antyodżywczych na skutek działania fitazy podczas fermentacji zakwasu.

Dzięki temu cynk, magnez, mangan i inne składniki zawarte w pełnoziarnistym chlebie są wykorzystywane przez organizm.

Zaskakujące wnioski

1. Jeśli kupujemy chleb na drożdżach, to lepiej biały.
2. Jeśli kupujemy chleb na zakwasie, to wtedy bierzmy ciemny pełnoziarnisty.

Tych składników Polacy mają niedobór – należysz do nich?

Są książki naukowe, które opisują, dlaczego ludzie chorują.

W mojej bibliotece jest mnóstwo takich książek.

Jedna z najcenniejszych podaje, że:

„Zdrowie człowieka zależy od zdrowia komórki”.

Autorzy piszą, że braki na poziomie komórkowym dają początek wszystkim ludzkim chorobom.

O jakie braki chodzi?

O braki składników odżywczych – to aż tak proste.

Książki naukowe podają, że owe braki powodują urazy komórek.

Dlatego temat, jakie niedobory występują u ludzi najczęściej, jest według mnie bardzo ciekawy.

Najczęstsze niedobory u Polaków

1. JOD. Źródłem jodu jest woda morska. Niestety, zaledwie mały obszar Polski leży nad morzem.

2. WITAMINA D. Można ją mieć z dwóch źródeł: z jedzenia i ze słońca. Niestety, jedno i drugie to na obszarze Polski słabe źródło.

3. Magnez. Większość województw Polski ma gleby ubogie w ten niezwykle ważny pierwiastek. A to oznacza, że produkty, który na owych glebach się uprawia – też dostarczają go mało.

4. Witamina A i E. Jak wynika z analiz, jemy mało produktów, które są bogatym źródłem tych witamin.

5. Witamina B6. Jest w produktach mlecznych, mięsie, podrobach, owocach morza, roślinach strączkowych, kiełkach, orzechach. Są to produkty, których również mało się je.

Jak rozwiązać problem tych niedoborów: oczywiście dobrą, przemyślaną dietą.

Skwar, upał, udar! Oto, jak się nawadniać i nie zemdleć

Gorące dni nastały.

Odczuwalne temperatury przekraczają już 30 stopni.

A to oznacza, że łatwo o odwodnienie.

Przy odwodnieniu zaś... łatwo o udar!

A ściślej: udar cieplny

Czyli nic innego, jak przegrzanie wnętrza organizmu.

Czym to grozi? Katastrofą...

Rozpoczyna się proces denaturacji białek.

Tak nazywają to specjaliści od tematów medycznych.

A prostszym językiem – po prostu smażymy się od środka.

Denaturacja białek, na przykład mięsa, odbywa się na patelni z udziałem wysokiej temperatury.

Ten sam proces dzieje się w naszym ciele, tylko że – oczywiście – w mniejszej temperaturze, gdy się przegrzejemy na słońcu.

Jak temu zapobiec i nie zemdleć?

Omdlenia, wymioty, rozkojarzenie umysłowe...

To wszystko objawy przegrzania.

Jak wspomniałem – jednym z głównych sposobów, by się przed tym uchronić, jest odpowiednie nawodnienie.

Jak zatem dbać o nawodnienie?

Przede wszystkim – pić odpowiednią wodę.

Tylko jaka woda jest odpowiednia?

Zimna (5°C), chłodna (16°C) czy ciepła (26°C)?

Paradoksalnie... na pewno nie zimna, drogi Czytelniku.

W roku 2013 w „International Journal of Clinical and Experimental Medicine” zbadano ten temat.

Okazało się, że woda w temperaturze między 16 a 26°C nawadnia najlepiej.

Kostki lodu zatem niekoniecznie są potrzebne. Jak widać, mogą one pogarszać proces nawadniania.

Przez brak tych produktów w diecie – Twoje serce cierpi

Serce jest niezwykle pod pewnym względem...

Otóż gdy jest chore – to powoduje choroby innych narządów,
na przykład trzustki.

Dlatego dbając o serce, tak naprawdę dbasz o cały organizm.

Najlepsze, co możesz zrobić dla serca

Powodem numerem jeden, czy zachorujemy na serce czy nie,
jest nic innego jak dieta.

Od wielu lat przeglądam wartościowe badania na ten temat.

Oto najlepsze zmiany w diecie, jakie możesz zrobić dla serca.

1 – Kwasy jednonienasycone. Poprawiają profil lipidowy
krwi i w ten sposób wspierają zdrowie serca.

Dlatego nie może ich zabraknąć w Twojej diecie.

Źródła jednonienasyconych kwasów: oliwa z oliwek, orzechy i nasiona, awokado, oliwki, czekolada.

2 – Kwasy wielonienasycone. Serce potrzebuje zarówno jedno-, jak i wielonienasyconych kwasów tłuszczowych.

Uwaga – są one krytycznie ważne! Z ich braku „rozpadają się” miliardy komórek, również komórek serca.

Gdzie je znaleźć: zielone warzywa liściaste, kielki pszenicy, pestki dyni, pestki winogron, orzechy laskowe, orzechy włoskie.

3 – Odpowiednie nawodnienie. Zwłaszcza teraz – gdy idzie lato, gdy nastały gorące dni.

Krew to w 92% woda. Gdy jej brakuje, serce zostaje obciążone koniecznością większego wysiłku.

Ale... mało kto wie, że wodą można się przewodzić! I jest to tak samo szkodliwe, jak niedobór wody.

Jak więc zagwarantować sobie odpowiednie nawodnienie, aby:

- ułatwić pracę sercu;
- pobudzić usuwanie toksyn przez nerki;
- uchronić się przed przegrzaniem

i wiele więcej?

Na ten temat brakuje wiarygodnej i rzetelnej wiedzy w Internecie. Możesz natomiast, drogi Czytelniku, w pełni zaufać temu, co pisze doktor Marek H. Dominiczak.

Jest on uznanym profesorem biochemii klinicznej. Współtworzył jeden z najbardziej cenionych na świecie podręczników biochemii lekarskiej.

Homocysteina: Badanie, które może ocalić Ci życie

Mój brat, mężczyzna przed trzydziestką, ma homocysteinę na poziomie 19 $\mu\text{mol/L}$.

Gdyby nic z tym nie zrobił – miałby poważne kłopoty z sercem.

Na szczęście obniżył poziom do 7 $\mu\text{mol/L}$.

Opowiem Ci, drogi Czytelniku, jak to zrobił z moją pomocą.

Ale najpierw pewien paradoks...

Dlaczego lekarze to ignorują?

Najnowsze wydanie książki Biochemia Stryera podaje, iż osoby z podwyższoną homocysteiną:

„(...) mają bardzo wysokie ryzyko choroby niedokrwiennej serca i miażdżycy tętnic”.

Podobnie jest napisane w nowym wydaniu Biochemii Harpera.

Teraz paradoks: obie książki są dla lekarzy.

A ilu z nich zwraca uwagę na poziom homocysteiny?

Zgadza się – niewielu.

Dlatego sami musimy o to zadbać.

Zacznijmy od pytania:

Jaki poziom jest prawidłowy?

Jak więc widzimy, warto zbadać sobie homocysteinę.

Badanie to może ocalić życie, gdyby się okazało, że poziom jest zbyt wysoki.

A więc prawidłowy poziom waha się między 4,9 a 13,6 $\mu\text{mol/L}$.

Przy czym poniżej 10 $\mu\text{mol/L}$ jest optymalny.

I tu mała uwaga: czasem możemy przeczytać, że poziom homocysteiny powinien wynosić między 8 a 8,5 $\mu\text{mol/L}$.

Ale to nieprawda – poziom, który nie ma negatywnego wpływu na zdrowie, wynosi między 4,9 a 13,6 $\mu\text{mol/L}$.

Przyczynę tej rozpiętości stanowi kilka czynników...

- między innymi aktywność enzymów biorących udział w metabolizmie metioniny
- i status odżywienia kofaktorami tych enzymów, czyli folianami, witaminą B12 i B6.

Z tego powodu trudno jest określić tak wąski, faktycznie bezpieczny poziom, jaki niektórzy podają (czyli 8-8,5), jeśli status odżywienia wspomnianymi witaminami jest nieznany.

Dodatkowo poziom naturalnie się zwiększa się z wiekiem.

Najpewniejszy przedział wynosi nie 8-8,5, tylko 4,9-13,6.

Lista produktów, które obniżają homocysteinę – i chronią życie

Zgodnie z wczorajszą obietnicą, opowiem dzisiaj, jak mój brat obniżył poziom homocysteiny z 19 do 7 $\mu\text{mol/L}$.

Najpierw przypomnę, czym grozi jej nadmiar:

- zwężenie tętnicy szyjnej,
- udar,
- otępienie,
- choroba Alzheimera,
- złamania kości udowej,
- zastoinowa niewydolności serca,
- zakrzepica.

Są to informacje z najlepszych źródeł.

Jak widać, może poważnie szkodzić.

A teraz do rzeczy...

3 witaminy załatwią problem homocysteiny

Aby obniżyć podniesiony poziom, wystarczy zadbać o:

- foliany,
- witaminę B6,
- witaminę B12.

Skąd brać te witaminy?

Witamina B6 – kasza gryczana, mięso indycze i wieprzowe, papryka czerwona, ziemniaki, szpinak i kapusta, zielony groszek, fasola, banany, orzechy włoskie, jajka.

Witamina B12 – jajka, sery, mięso, ryby.

Foliany (inaczej witamina B9) – warzywa: szpinak, bób, brokuły, groszek, szparagi; owoce: pomarańcza, banan, jabłko; produkty zwierzęce: wątróbki i jajka.

Coś tak prostego, jak zadbanie o te 3 witaminy, obniży nam tę nieszczęsną homocysteinę i zapewni dłuższe życie.

7 kuchennych sztuczek, by żyć dłużej, zdrowiej i jeść smaczniej

Dziś zdradzę 7 sztuczek, dzięki którym kucharowanie :-)) będzie dużo zdrowsze i smaczniejsze.

Sekret 1. Koktajle z owoców i warzyw są zdrowsze, gdy dodasz do nich trochę tłuszczu. Poprawia się wchłanianie witamin A, D, E i K oraz unikniesz gwałtownego wzrostu cukru we krwi.

Sekret 2. A mówiąc o tłuszczu, sercem smaku jest właśnie on. Na przykład, gdy do zupy pomidorowej dodasz trochę śmietany, jej smak znacznie się poprawia.

Sekret 3. Jeśli robisz grilla, 4 godziny wcześniej zamarynuj mięso w soku z cytryny, musztardzie, czosnku, oliwie z oliwek, pieprzu i soli.

Dzięki temu powstanie 90% mniej szkodliwych heterocyklicznych amin, które normalnie powstają na grillu.

Sekret 4. Podgrzewaj pomidory. Dzięki temu zawarty w nich likopen jest bardziej przyswajalny.

Likopen jako taki to znakomita substancja: chroni przed wolnymi rodnikami i pomaga w wielu chorobach przewlekłych.

Ale tylko, jeśli go organizm wchłonie.

W tym celu wystarczy pomidory lekko podsmażyć na oliwie z oliwek (dosłownie chwilę!) lub sparzyć gorącą wodą.

Sekret 5. Nie żałuj sobie koncentratu pomidorowego. Jest to co prawda produkt przetworzony... Ale jako jeden z nielicznych jest bardzo, bardzo zdrowy! Zawarty w nim likopen wchłania się lepiej niż ze świeżych, surowych pomidorów.

Poza tym koncentrat pomidorowy to sekret poprawiania smaku wszelkich potraw. Dodaje im smaku umami.

Sekret 6. Zamiast zagęszczać zupy lub sosy wodą z mąką lub z tłuszczem, zrób to... ugotowanym i rozgniecionym ziemniakiem.

W mojej rodzinie zawsze zagęszczało się zupy i sosy mąką. To taka tradycja, przekazywana sobie od pokoleń.

Lepszy w tym celu (i zdrowszy i smaczniejszy!) jest ziemniak.

Gotujemy go na miękko bez skórki. Wyjmujemy na talerz. Potem rozgniatamy widelcem i dodajemy do zupy lub sosu.

Wymieszać – i jest :)

Sekret 7. Używaj wielu ziół i przypraw. Codziennie, świątek czy piątek, używam pieprzu, imbiru i natki pietruszki. Zioła te są źródłem cennych fitosubstancji o zdrowotnych właściwościach.

Ale takie działanie ma większość ziół – dlatego warto w kuchni jak najczęściej używać tych bogactw natury!

Poznaj dietę, która leczy nieuleczalne – aż trudno uwierzyć

Chciałbym Cię dzisiaj do czegoś zachęcić, drogi Czytelniku.

A mianowicie do spróbowania pewnej leczniczej diety.

Leczniczej dlatego, że rozprawia się ona:

- z cukrzycą typu 2,
- z otyłością i nadwagą,
- z padaczką,
- z depresją,
- z nadciśnieniem i niedociśnieniem
- i z wieloma innymi problemami.

Naście lat temu sam cierpiałem na nadciśnienie i pierwsze, co zrobiłem, okazało się od razu skuteczne.

Mianowicie – dieta, o której piszę, a jest nią dieta ketogeniczna.

Ta dieta ma ogromną moc, na przykład...

Po tym, jak dieta ketogeniczna pomogła mnie, zacząłem o niej mówić też innym.

Zawsze tak robię, gdy odkrywam coś, co działa.

Przykładów jej leczniczej mocy mógłbym wymieniać, w ciągu lat poznałem wiele osób, którym pomogła.

Ale najciekawszym i zarazem bardzo mnie wzruszającym jest moja przyjaciółka, Elżbieta.

Popadła w depresję z powodu niepowodzeń zawodowych.

Do tego rozpadło jej się małżeństwo. Straciła prawo do opieki nad córką. Wyglądało to jak scenariusz filmowy...

Jest sobie kobieta, która na nic nie może narzekać, która hasa przez życie jak bosa rusalka. Aż nagle jej codzienność staje się łańcuchem złożonym z ogniw smutku i przygnębienia.

Wiedząc, co potrafi dieta ketogeniczna, przekonałem Elżbietę do jej rozpoczęcia.

Zrobiła to.

Wylatywałem wówczas do Stanów na półtora miesiąca, więc nie miałem z nią kontaktu. Musiała sobie radzić sama.

Gdy się z nią spotkałem po powrocie, oto, co odpowiedziała na moje pytanie „jak się czujesz na nowej diecie?”.

„Czuje się jak Dorotka, której świat nagle zyskał barwy”.

Jednak co ważniejsze...

Elżbieta była wyraźnie szczuplejsza dzięki tej diecie, choć minęły dopiero 2 miesiące!

Tak, drogi Czytelniku, dieta ketogeniczna:

- nie dość, że rozprawia się nawet z poważnymi chorobami oraz innymi dolegliwościami,
- to dodatkowo wynagradza Cię za trud jej stosowania zgrabniejszą sylwetką.

Co zmienić w odżywianiu, aby zwalczyć 90% wszystkich chorób

Ostatnie 20 lat w medycynie przyniosły nową nadzieję dla chorych.

Badania w tym okresie dowiodły bowiem, że poniższe 3 rzeczy stanowią przyczynę prawie wszystkich – około 90% – chorób:

- przewlekły stan zapalny niskiego stopnia;
- przewlekłe podniesione stężenie glukozy we krwi;
- przewlekłe podniesione stężenie insuliny we krwi.

Drogi Czytelniku – zadbaj o te trzy aspekty, a Twoje zdrowie się odmieni na lepsze.

W ten sposób można zwalczyć choroby, które osiągnęły rozmiary epidemii: cukrzyca, choroby serca i... nowotwory.

Wiele chorób i 1 dieta by zwalczyć je wszystkie

Zatem pytanie brzmi – jak usunąć stan zapalny oraz obniżyć poziom glukozy i insuliny we krwi?

To zadanie najlepiej wykona dieta ketogenna.

Robiąc powyższe 3 rzeczy, dieta ketogenna stwarza w organizmie takie fizjologiczne środowisko, które sprzyja leczeniu chorób.

...Wśród nich nowotwory, cukrzyca, nadciśnienie i wiele innych.

Piszę te słowa na podstawie najnowszej wiedzy najwybitniejszych specjalistów od leczenia dietą.

Drogi Czytelniku, mam ogromną nadzieję, że otworzyłeś ten środowowy dziennik i czytasz teraz niniejsze słowa.

Moją misją jest uświadomić jak najwięcej osób w temacie diety ketogennej, tego w istocie prostego, a jakże niezwykłego odkrycia z zakresu nowoczesnej dietetyki.

Jest kilka etapów stosowania diety ketogennej.

Jej sercem jest, aby przełączyć organizm na nowy rodzaj paliwa energetycznego: na tak zwane ketony.

Związków tych nie trzeba brać w formie suplementu... Wystarczy zmienić sposób odżywiania, aby organizm sam je wytwarzał.

I od tego momentu – od chwili, gdy ciało produkuje ketony – zaczynają działać się cuda ze zdrowiem, samopoczuciem, energią.

Lecznicze ketony – zwiększ ich poziom i ciesz się lep- szym zdrowiem

Ciąg dalszy tematu diety ketogennej.

Polega ona na takiej zmianie w odżywianiu, aby organizm zaczął wytwarzać tak zwane ketony.

Gdy ich poziom we krwi wzrasta:

- z biegiem czasu cofa się cukrzyca;
- spada ryzyko chorób serca;
- spowalnia się postęp choroby Alzheimera u chorych;
- łagodzą się objawy choroby Parkinsona u chorych;
- organizm radzi sobie z zespołem policystycznych jajników;
- znika trądzik;
- znikają migreny.

Aby zwiększyć poziom ketonów...

trzeba zastosować jeden z czterech rodzajów diety ketogennej.

Pierwszy rodzaj: tradycyjna dieta ketogenna. Jemy na niej bardzo mało węglowodanów, umiarkowaną ilość białka i dużo naturalnych źródeł tłuszczów.

Drugi rodzaj: okresowa dieta ketogenna. Polega na prostym cyklu: 5 dni diety wysokotłuszczowej i 2 dni, na przykład w sobotę i niedzielę, diety normalnej, z większą ilością węglowodanów.

Trzeci rodzaj: ukierunkowana dieta ketogenna. Dla sportowców, dla prowadzących siedzący tryb życia, dla chorych, dla zdrowych, ale chcących poprawić sprawność umysłową i tak dalej.

Czwarty rodzaj: bogatobiałkowa dieta ketogenna. Wszystko tutaj wygląda tak jak w pierwszym rodzaju, tylko że jemy więcej białka.

Najgorsze warzywa dla zdrowia – nie jedz ich zbyt dużo!

Część 1

Zanim przejdę do tematu tego tematu...

Przytoczę najpierw słowa dra Juliana Aleksandrowicza:

„Wyobraźmy sobie wysoką wieżę starego zamku, na której rośnie drzewko i rozkrusza mury. Ale zanim do tego doszło, wiatr musiał nanieść cząstki gleby, ptak przenieść nasienie, deszcz dać wilgoć, a słońce ciepło i światło niezbędne do budowy organizmu roślinnego”.

Poprzez tę przerośnię, dr Aleksandrowicz pięknie ujął istotę chorowania i zdrowienia.

Wieża starego zamku symbolizuje organizm człowieka.

Rosnące na niej drzewko, które rozkrusza mury, to choroba, która „rozkrusza” zdrowie.

Wiatr nanoszący cząstki gleby na wieżę zamku... ptak przenoszący nasienie... deszcz dający wilgoć... słońce dające światło...

...To wszystko symbolizuje mnogość przyczyn chorób.

Aby zdrowie się zepsuło, wymagane jest nałożenie się wielu różnych czynników chorobotwórczych.

Nie ma 1 przyczyny danej choroby.

Przyczyn zawsze jest wiele.

Dlatego ten dziennik, choć piszę go codziennie, poruszając różne tematy, przetrwać może nawet kilkadziesiąt lat.

Jest tyle wiedzy do przekazania!

Mam nadzieję, że póki co – służy Ci to, o czym piszę, drogi Czytelniku.

Dobrze, do rzeczy:

Warzywa, których lepiej nie jeść zbyt dużo

To ważny temat, bo wszyscy myślimy, że warzywa są zdrowe.

Ale nie zawsze – są takie, które powodują dokuczliwe objawy, jeśli jesz ich zbyt dużo.

Numer 1: warzywa psiankowate. Zawierają dużo lektyny, kalcytriolu i glikoalkaloidów, które powodują stany zapalne.

Na przykład, glikoalkaloidy to pestycydy wytwarzane przez rośliny, aby odstraszyć owady i zwierzęta.

W większej ilości warzywa te skutkują problemami z układem trawiennym, głównie z jelitami i żołądkiem.

Lepiej nie jeść ich codziennie.

A gdy jemy, to po ugotowaniu.

Przede wszystkim zaś – nie jedzmy skórek i pestek!

To w nich znajduje się najwięcej problematycznych składników warzyw psiankowatych.

Niektórzy są bardzo wrażliwi na warzywa psiankowate – osoby takie nie powinny ich jeść w ogóle.

Najgorsze warzywa dla zdrowia – nie jedz ich zbyt dużo!

Część 2

Od czasów najdawniejszych człowiek uprawiał warzywa na użytek własnej rodziny.

Piszący te słowa jest człowiekiem miastowym...

Nie mam możliwości nawet, by uprawiać warzywnictwo amatorskie.

Cóż, miasta mają swoje plusy i minusy.

Rozglądamy się już jednak z rodziną za domem z ogrodem.

Zależy nam na dużym ogrodzie, właśnie po to, aby móc hodoować wybrane gatunki warzyw.

I kontynuując wczorajszy temat, warzywa uprawiane osobiście są w większości bardzo zdrowe.

Jednak w przypadku sklepowych – nie jest już tak dobrze...

Dlatego warzywem nr 2, którego lepiej nie jeść zbyt dużo, gdy je kupujemy w sklepie, jest

szpinak.

A to z kilku powodów.

Po pierwsze, jeśli nie jest opatrzony znakiem BIO, czyli z ekouprawy, to zawiera bardzo dużo pestycydów.

A dokładniej ponad 48 według agencji USDA.

Oznacza to zwiększone ryzyko spożycia substancji rakotwórczych, neurotoksyn i problemy zaburzeń hormonalnych.

Po drugie zaś, szpinak zawiera bardzo dużo szczawianów i puryn, które są prozapalne i zwiększają ryzyko bólów stawów.

Tego „zdrowego” produktu nie jedz w ogóle! Część 3

Z nadesłanej korespondencji wynika, że dzienniki o najgorszych warzywach dla zdrowia cieszy się popularnością.

Hanna, jedna z czytelniczek, opisała mi ciekawą historię:

„Drogi Panie Jacku! Chciałam dodać swoje trzy grosze do poruszanego przez Pana tematu niezdrowych warzyw.

Wiele lat jadłam duże ilości tofu (produkt sojowy), brokułów, kalafiora, brukselki, szpinaku czy kalarepy.

Choć nie wszystkie te warzywa mi smakowały, to jednak je jadłam, sądząc, że dbam w ten sposób o zdrowie.

Jakież było moje zdziwienie, że właśnie przez te warzywa nabawiłam się skutków ubocznych niedoboru jodu...

Nie chcąc zanudzać Pana swoją historią, skończyło się to niedoczynnością tarczycy, wypadaniem włosów, suchością skóry, trochę przytyłam, zaczęło mi dokuczać zmęczenie i senność w ciągu dnia.

Cieszę się, że mogę czerpać od Pana wiedzę. Pokrywa się w dużej mierze z tym, co sama przeżyłam.

Dziękuję za dotychczasowe dzienniki i proszę o więcej”.

Problem czytelniczki Hanny jest bardzo prosty.

Jadła co prawda warzywa bogate w składniki odżywcze, ale zarazem dostarczały jej one dużo składników antyodżywczych.

Głównym składnikiem antyodżywczym były goitrogeny.

Blokują one wchłanianie jodu i powodują niedoczynność tarczycy.

Największym z kolei źródłem goitrogenów jest... soja i produkty na jej bazie.

Z tego, ale też i innych powodów, stanowczo odradzam jedzenie soi.

Robi więcej złego niż dobrego.

Jest skoncentrowanym źródłem składników antyodżywczych.

Ale niestety...

W diecie mamy nie tylko dużo składników antyodżywczych, ale też składników chemicznych – syntetycznych.

Niezawodny sposób, by schudnąć – działa u każdego

Czy chciałbyś trochę schudnąć, drogi Czytelniku?

Jeśli tak, to poświęć chwilę na przeczytanie tej wiadomości.

Zdradzę niezawodny sposób na odchudzanie.

Działa u każdego, bo odnosi się do biochemii otyłości i nadwagi.

A biochemia otyłości i nadwagi u każdego jest taka sama.

Do rzeczy:

Sekret odchudzania

...tkwi w poprawieniu **wrażliwości na insulinę**.

Już tłumaczę, o co chodzi: otóż każda osoba otyła lub z nadwagą ma ten sam problem – oporność na insulinę.

Osoby, które ją mają, nie spalają paliwa energetycznego na energię, tylko gromadzą ją w formie tkanki tłuszczowej.

Usuń oporność na insulinę – a organizm, zamiast odkładać tłuszcz, będzie go spalać. Wówczas Twoja sylwetka się zmieni.

Usuwanie oporności na insulinę, poprawiamy wrażliwość na insulinę.

To jedno i to samo.

Pytanie: jak to zrobić? Oto najlepiej udokumentowane metody.

1. Uprawiaj aktywność fizyczną. Dwa razy dziennie po 15 minut – na przykład spacer i gimnastyka.

2. Jedz codziennie kilka orzechów włoskich. Zapewniają dzienną dawkę kwasów omega-3 i omega-6, które są kluczowe, aby komórki były wrażliwe na insulinę.

3. Przyrządzając posiłki, nie żałuj sobie ziół i przypraw. Zawarte w nich składniki fitochemiczne poprawiają wrażliwość na insulinę.

4. Wysypiaj się. Badania pokazały, że jeśli człowiek śpi mniej niż 6 godzin, spada u niego wrażliwość na insulinę.

5. Zapewnij sobie w diecie dość dużo błonnika rozpuszczalnego.

6. Stosuj okresowo dietę ketogenną.

Olbrzymie zagrożenie dla zdrowia – jesteś na nie narażony?

Na pewno wiesz, drogi Czytelniku, że układ hormonalny, zarówno u kobiety, jak i mężczyzny, jest nadzwyczaj ważny.

Zależy od niego wiele:

- poziom energii,
- ryzyko nowotworów,
- funkcjonowanie mózgu,
- praca tarczycy,
- zdrowie jąder i jajników
- i wiele więcej.

Co gorsza, już lekkie zmiany w hormonach powodują odczuwalne i silne skutki uboczne.

Dlatego wszystko, co zaburza układ hormonalny, jest zagrożeniem dla zdrowia i normalnego funkcjonowania.

Dziś opowiem o jednym z takich zagrożeń, a mianowicie:

BPA z plastikowych butelek

BPA działa w organizmie jak estrogen.

Po dostaniu się do ciała, przyczepia się do receptorów estrogenu.

Od tego momentu zaczyna się spustoszenie.

BPA jest estrogenem środowiskowym – i jest on znacznie bardziej szkodliwy niż nadmiar naturalnego estrogenu.

Zresztą nic dziwnego, BPA to po prostu syntetyczna toksyna.

Powoduje zaburzenia hormonalne i endokrynologiczne.

Zwiększa też ryzyko raka jąder, jajników, piersi, a do tego zwiększa ryzyko cukrzycy.

Niestety – BPA to...

Wróg ukryty w butelce

Tak, drogi Czytelniku – plastikowe butelki to główne źródło BPA.

Są one szkodliwe nie tylko dla środowiska, ale i dla zdrowia ludzi.

Zatem praktyczne rady:

1. Jak najrzadziej używaj plastikowych butelek.
2. Jeśli używasz, to zwróć uwagę, by to były butelki wolne od BPA. Jak takie rozpoznać? Na spodzie butelki będzie trójkąt z numerem – bezpieczne są te butelki z numerem 2 i 5. Unikaj szczególnie 3, 4 i 7.

3. Jeśli jednak musisz użyć butelki z BPA raz na jakiś czas, to nigdy nie podgrzewaj jej na słońcu i nie trzymaj jej, by użyć później.

Ogórek – dlaczego ja i moja córka jemy go często

– Tato, dzisiaj sama robię sobie śniadanie! – zakomunikowała mi uroczyście córka.

– Dobrze, tylko żebyś mi się nie pobrudziła – powiedziałem.

– A o to się nie musisz martwić, tato!

To prawda, bo akurat przygotowując obieraczką dużego, zielonego... ogórka – trudno jest się pobrudzić, ha, ha.

Córka uwielbia ogórki i je ich naprawdę dużo.

Ja też lubię, ale muszę przyznać, aż tyle co ona ich nie jem :-)

7 powodów, dlaczego warto

jeść dużo ogórków.

1. Są odżywcze. Witamina C, witamina K, magnez, potas i mangan.

2. Wzmacniają obronę antyoksydacyjną. Jest ona potrzebna, by organizm mógł neutralizować wolne rodniki. A tych w dzisiejszym świecie jest ogrom.

3. Mogą pomagać w odchudzaniu. 13 badań z udziałem 3628 osób pokazała, że ogórki na diecie odchudzającej są obowiązkowe.

4. Mogą obniżyć podwyższony cukier we krwi. Wykazało to kilka badań, które na szybko znalazłem.

5. Wspierają pracę jelit. Ogórki zawierają szczególny rodzaj błonnika, który wspiera ruchy jelit, zapobiegając w ten sposób zaparciom.

6. Pomagają nawodnić organizm. Jest to szalenie kluczowa sprawa – dla zdrowia wszystkich narządów wewnętrznych.

Bez odpowiedniego nawodnienia, wszystko w organizmie powoli, ale nieubłaganie się psuje.

Zaczyna cierpieć serce, mózg, wątroba, jelita, cały układ krwionośny.

Ogórki zawierają dużo wody, ale nie są rozwiązaniem ostatecznym.

Jest kilka sekretów o nawadnianiu się, które każdy powinien znać.

Bez ich znajomości – późną wiosną i latem u wielu osób występują niedobory wody. Ludzie nie potrafią się prawidłowo nawadniać.

HOMA – najważniejsze badanie, jakie musisz wykonać

Jednym z głównych problemów ze zdrowiem ludzi jest

oporność na insulinę.

Co gorsza, jest to problem często ignorowany przez lekarzy.

Pacjenci zaś – osoby takie jak Ty czy ja – w ogóle o tym problemie za dużo nie wiedzą.

A szkoda, bo oporność na insulinę przyczynia się do powstawania:

- problemów z nerkami;
- problemów z oczami;
- różnych nowotworów;
- chorób metabolicznych;
- cukrzycy typu 2;
- problemów z wątrobą (typu stłuszczenie);
- otyłości;
- bólów stawów.

Jak się dowiedzieć, czy masz insulinooporność?

Właśnie badaniem krwi o nazwie 'wskaźnik HOMA-IR'.

Większość laboratoriów diagnostyki medycznej wykonuje to jakże ważne dla zdrowia badanie.

Trzeba na czczo udać się do laboratorium na pobór próbki krwi.

Laboratorium bada zależność między stężeniem insuliny i glukozy.

Wynik

Jeśli wynik badania pokaże, że wskaźnik HOMA wynosi powyżej 1, to oznacza, że mamy insulinooporność.

Niestety... u ogromnej ilości ludzi wynik wynosi powyżej 1 :-(

Jak się ratować?

Na szczęście jest na to wiele sposobów.

Na przykład – nie jeść zbyt często.

Tak, drogi Czytelniku. Jeśli jemy często, np. co 3 godziny, to nasila się oporność na insulinę.

Dawniej człowiek żył tak, że jeśli sobie nie upolował jedzenia lub go nie znalazł (łowca-zbieracz), to nie jadł.

A więc miał dość długie odstępy między posiłkami.

Dziś zaleca się jeść co najmniej 5 posiłków dziennie...

Nie popełniaj tego błędu, drogi Czytelniku.

3 główne posiłki plus jakaś mała przekąska – wystarczy.

Co jeszcze trzeba koniecznie zrobić, aby usunąć insulinooporność?

Koniecznie trzeba rozpocząć dietę ketogenną i utrzymać się na niej chociaż przez kilka tygodni.

Świetnie rozprawi się z opornością na insulinę.

Przekąski diety ketogennej – czyli jedz bez poczucia winy

Przekąski sprawiają przyjemność.

Ale po ich zjedzeniu zaczyna prześladować nas poczucie winy.

Ja dziś proponuję Ci przekąski diety ketogennej.

Możesz je jeść bez poczucia winy, bo nie mają żadnego ujemnego wpływu na zdrowie! :-)

Te przekąski jedz, kiedy tylko masz na to ochotę

1. Dobrze, jeśli co najmniej jedną przekąską stanowią owoce o małej zawartości cukru. Dostarczają wielu bioflawonoidów.
2. Truskawki maczane w śmietanie.
3. Garść orzechów i nasion.
4. Ser żółty maczany w oliwie z oliwek.
5. Gorzka czekolada, minimum 80% kakao.

6. Pełnotłusty naturalny jogurt z wymieszanym masłem orzechowym lub garścią ulubionych owoców leśnych.
7. Łodygi selera maczane w dowolnej salsie (pycha!).

Najważniejszy pierwiastek dla serca – 90% Polaków ma jego niedobór

Kiedy pracowałem w Szwajcarii z dietetykami, pewien najbardziej utytułowany zwrócił moją uwagę na potas.

„Jak ktoś choruje na nadciśnienie – powiedział – to powinien szybko zwiększyć spożycie potasu”.

Był to początek roku 2015.

Do dziś pamiętam, jak czytałem wyniki badania z pisma „The Journal of Nutrition, Health and Aging”.

W badaniu sprawdzono poziom spożycia potasu u kobiet w średnim i podeszłym wieku.

Dodam, że chodziło o kobiety mieszkające na wsi.

Teoretycznie na wsi je się bardziej odżywcze produkty.

I co się okazało?

Tylko 4,2% kobiet pokrywało dzienne zapotrzebowanie na potas.

Ponownie – chodzi o osoby ze wsi!

Co dopiero miastowi...

Oto najnowsze i szokujące dane

Kiedyś, kilkadziesiąt lat temu:

- spożycie sodu wynosiło około 3 000 mg,
- spożycie potasu wynosiło około 10 500 mg.

W czasach obecnych:

- spożycie sodu wynosi ponad 6 000 mg,
- spożycie potasu wynosi około 2 500 mg.

Drogi Czytelniku, zachęcam Cię do odwrócenia proporcji.

Potrzebujemy aż 4700 mg potasu dziennie – co najmniej.

Dopiero przy takiej ilości organizm pracuje normalnie.

Spada ryzyko nadciśnienia i chorób nerek.

Zadanie jest proste, a jakże ważne!

Ważne, bo potas jest kluczowy dla funkcji życiowych.

A proste, bo wystarczy zacząć jeść więcej tych produktów:

- banan (dostarcza 360 mg na 100 g);
- słodki ziemniak
- sok z pomarańczy, samemu wyciskany
- fasola biała (1188 mg na 100 g)

- groch (937 mg na 100 g)
- soczewica (874 mg na 100 g)
- awokado (600 mg na 100 g)
- melon (382 mg na 100 g)
- czarna porzeczka (336 mg na 100 g)

Biorąc sobie te informacje do serca – jeść więcej potasu, a mniej sodu – zapewniamy sobie dodatkowe lata życia w zdrowiu.

Ryż rodzin królewskich – najzdrowszy, jaki możesz jeść

Dawniej był zastrzeżony tylko dla królów, cesarzy i ich rodzin.

Uważano bowiem – i dziś nauka to potwierdza – iż ryż ten przedłuża życie i zapewnia lepsze zdrowie.

Z tego powodu zachowywano go dla najważniejszych osób w kraju.

Nie chciano go „tracić” na „zwykłych ludzi”.

Wiem, że to brzydko brzmi, ale tak było.

Mowa jest o czarnym ryżu

Tak, drogi Czytelniku, dobrze czytasz.

Czarny ryż!

Najbardziej bogaty w składniki odżywcze ze wszystkich.

Czarny kolor nadają ryżowi związki o nazwie antocyjany.

Są one niesłychanie ważne dla zdrowia.

Generalnie Europejczycy, w tym Polacy, mają ich w diecie mało.

Co jeszcze takiego ma w sobie czarny ryż?

Czarna borówka się chowa przed czarnym ryżem!

W roku 2001 naukowiec Ichikawa wykazał ze współpracownikami, że czarny ryż jest dwa razy silniejszym antyoksydantem od czarnej borówki – przy czym czarna borówka należy do jednych z bogatszych owoców we właściwości antyoksydacyjne.

Nie ma drugiego takiego ryżu:

- jest superodżywczy
- bogaty w błonnik
- bogaty w antocyjany
- bogaty w witaminy z grupy B
- bogaty w przeciwutleniacze
- bogaty w witaminę E
- bogaty w żelazo, magnez i fosfor
- wzmacnia ogólnie
- jest smaczny i świetnie pachnie
- nie jest zbyt drogi

Liczne badania naukowe pokazały, że czarny ryż jest jednym z najbardziej zrównoważonych naturalnych produktów z kategorii superżywności, a jego wpływ na zdrowie jest imponująco duży.

Specjalne i lecznicze wartości czarnego ryżu są imponujące, nawet w kontekście rozległej wiedzy dietetycznej.

Dlatego uważa się ten produkt za taki, który znakomicie wpływa na ludzkie zdrowie i przyczynia się do poprawy jakości życia, na którą to jakość zdrowie ma zasadniczy wpływ.

W mojej kuchni nigdy nie brakuje czarnego ryżu.

Robimy z nich zwykle dania, w których występuje ryż, ale także niezwykle prozdrowotne... desery.

Witamina C skuteczna i mniej skuteczna – którą bierzesz?

Wielu ludzi bierze mało skuteczną witaminę C.

Niestety, słabo ona działa, bo nie jest kompleksem, który tworzy prawdziwą witaminę C.

Jeśli temat Cię interesuje – a powinien – to zaparz sobie herbatę i przeczytaj moją dzisiejszą wiadomość.

1 witamina, która rozwiązuje wiele problemów

Witamina C to najczęściej stosowany suplement.

I słusznie, bo dzięki niej:

- **tętnice i żyły są bardziej elastyczne** – co oznacza, że krew lepiej dociera do serca, mózgu i jelit oraz natlenia całe ciało. Spada ryzyko chorób serca (miażdżycy, nadciśnienia) i udaru mózgu;

- **następuje większa produkcja kolagenu** – co oznacza, że kości robią się trwalsze, skóra młodsza, paznokcie mocniejsze. Twój organizm dosłownie młodnieje, bo młodość to kolagen;
- **komórki odpornościowe stają się silniejsze** – co oznacza, że lepiej radzisz sobie z wirusami i rzadziej chorujesz;
- **znika przewlekły stan zapalny organizmu** – czyli znika jedna z głównych przyczyn chorób, zwłaszcza nowotworowych. U osób, które brały witaminę C, ryzyko raka jest 20-krotnie mniejsze.

To tylko mały przykład wszystkich korzyści płynących z witaminy C.

Ale mamy 1 problem:

Prawdziwa witamina C lepiej zapewnia te korzyści...

Tysiące ludzi w Polsce bierze czysty kwas L-askorbinowy, wierząc, że czerpie w ten sposób korzyści z witaminy C.

Jeszcze więcej osób bierze suplementy z apteki z kwasem, wierząc, że zyskują w ten sposób wyżej opisane korzyści.

Lecz niestety – „goły” kwas L-askorbinowy, który wszyscy tak chętnie biorą, nie jest prawdziwą witaminą C.

Zbadał i stwierdził to już wiele dekad temu Albert Szent-Georgi, czyli sam odkrywca witaminy C.

Stwierdził, że jeśli do kwasu L-askorbinowego dodamy już samych bioflawonoidów, to jego działanie będzie skuteczniejsze.

Jeśli chciałbyś poczytać o kompleksie witaminy C, a być może nawet zacząć stosować, to wejdź na www.CellVita.pl.

Oczyść organizm z metali ciężkich – tą sprawdzoną metodą

Przypomniała mi się ciekawa rozmowa z kolegą.

Badaliśmy próbki suplementów diety w laboratorium.

Dopadło nas już znużenie, bo dzień pracy dobiegał końca.

Ale ożywienie nastąpiło, gdy kolega spytał:

– Według ciebie, Jacek, jaki jest największy problem w dzisiejszym świecie, jeśli chodzi o zdrowie?

– Jest pewien poważny problem, który ma wiele imion.

– No, no?

– Ołów, rtęć, arszenik, kadm, nikiel, beryl, bizmut, platyna, tal.

– Metale ciężkie... – westchnął kolega.

– Zgadza się.

Toksyny i metale ciężkie to

Główne przyczyny chorób i śmierci!

W cenionej książce „Nowoczesna toksykologia medyczna” z roku 2013 na stronie 79 można przeczytać:

W przekonaniu ludzi zatrucie metalami ciężkimi rzadko się zdarza. W rzeczywistości jednak zatrucie metalami (ostre i przewlekłe) należy do głównych przyczyn chorób i śmierci na całym świecie.

Dalej czytamy, że nadmiar metali ciężkich nasila:

- choroby układu sercowo-naczyniowego,
- układu nerwowego,
- układu pokarmowego,
- układu oddechowego,
- układu moczowego,
- układu kostno-stawowego (ołów np. odkłada się często w zakończeniach kości długich, blisko stawów),
- układu krwiotwórczego,
- układu wzrokowego,
- układu odpornościowego,
- a nawet układu rozrodczego.

Na pomoc przychodzi witamina C

Wyciąga z tkanek nagromadzone metale ciężkie i pomaga je bezpiecznie wydalić z moczem lub kałem.

Żadna inna substancja nie robi tego lepiej i tak bezpiecznie.

Chodzi jednak nie o frakcję, tylko o prawdziwą witaminę C – która jest kompleksem składników.

Wytlumaczę to tak...

Czy jeśli wyjmemy z samochodu silnik, to przyda nam się on do czegokolwiek? Pojedziemy gdzieś samym silnikiem?

Oczywiście, że nie.

Przydatny jest tylko „kompleks” części – cały samochód.

Jeśli chodzi o witaminę C, to w naturze występuje ona wyłącznie jako kompleks wzajemnie uzupełniających się składników.

Czyli kwas L-askorbinowy istnieje w otoczeniu bioflawonoidów, rutyny, hesperydyny (witaminy P2) i innych składników.

A co zrobili producenci suplementów?

Wyjęli kwas L-askorbinowy (silnik) z całego potężnego kompleksu (samochodu).

Kwas to izolat.

Prawdziwa witamina C to kompleks składników.

Wtedy dopiero witamina C – w postaci kompleksu – ma działanie biologiczne, między innymi oczyszczające z metali ciężkich.

Moje doświadczenie w Szwajcarii pozwoliło mi – we współpracy z wieloma wspaniałymi ludźmi – stworzyć kompleks, o jakim mówię, czyli prawdziwą witaminę C.

Tym ciekawiej, że opiera się ono na badaniach Alberta Szent-Georgi, samego odkrywcy cząsteczki witaminy C.

Więcej o Prawdziwej Witaminie C przeczytasz na:

www.CellVita.pl

Od tych produktów tyje się bardzo szybko – jesz je?

Rozdział 26 to film opowiadający o tragedii Johna Lennona.

Jedną z głównych ról w filmie zagrał Jared Leto.

Chcąc się przygotować do roli, musiał przybrać na wadze.

– Jared, jakim cudem tak szybko przytyłeś – spytał dziennikarz.

– Nie uwierzysz – zaczął. – Piłem dużo lodów.

– Jak to piłeś?

– Normalnie: rozpuszczałem w mikrofalówce półlitrowe opakowania lodów czekoladowych i je wypijałem.

Do takich lodów Jared dodawał jeszcze dużo tłuszczu.

Dlatego . . .

Najgorsze połączenie

to właśnie łączenie w jednym posiłku dużych ilości cukrów z dużą ilością tłuszczu.

Gwarancja otyłości!

I to jest pierwsza moja rada, drogi Czytelniku: unikaj posiłków, które są bogate jednocześnie w tłuszcze i cukry.

Staraj się to rozdzielać, ale oczywiście nie do przesady.

Ponadto unikaj tych produktów

Fast foody typu frytki, chipsy, rollo.

Słodzone kolorowe napoje typu cola.

Wyroby cukiernicze typu pączki, cukierki, wafle, ciastka.

Słodkie płatki śniadaniowe.

Wszelkie źródła tłuszczów utwardzonych / uwodornionych.

Krótko mówiąc, źródła cukru to powód numer jeden otyłości.

Natomiast połączenie dużej ilości tłuszczów z cukrem to sposób na bardzo szybkie przytycie – działa jeszcze gorzej niż sam cukier.

Najgorsze oczywiście są tłuszcze utwardzone i uwodornione.

Utrudniają organizmowi „walkę” z nadmiarem cukru.

Z tego powodu następuje całkowita dewastacja, jeśli jednocześnie jemy dużo cukrów z tłuszczami utwardzonymi.

Witamina C na zgrabną figurę?

Tak, drogi Czytelniku – witamina C może być Twoim najlepszym przyjacielem w odchudzaniu i w drodze do zgrabnej sylwetki.

Dlatego, że częściowo neutralizuje szkodliwy wpływ cukrów i tłuszczów utwardzonych bądź uwodornionych.

Chodzi o to, że mimo najlepszych starań, i tak trudno jest dziś uniknąć zupełnie tych szkodliwych tłuszczów i cukru.

Witamina C jako najważniejszy dla człowieka przeciwutleniacz likwiduje skutki uboczne cukru i niezdrowych tłuszczów, czyli tych silnie przetworzonych przemysłowo.

Natomiast nie chodzi o czysty, goły kwas L-askorbinowy, tylko o cały kompleks składników, które tworzą prawdziwą witaminę C.

O takim kompleksie przeczytasz tutaj:

www.CellVita.pl

Twoje oczy – 4 metody, jak o nie zadbać i NIE stracić wzroku

Kieruję tę wiadomość zwłaszcza do osób po 40. roku życia.

Występuje u nich dużo większe ryzyko chorób oczu.

Przede wszystkim zaćmy – głównej przyczyny utraty wzroku.

Soczewka oka mętnieje i stopniowo traci się wzrok.

Ostrość widzenia po prostu zanika, aż do zupełnej utraty.

Zatem ponownie – zaćma to przyczyna nr 1 ślepoty na świecie.

A że problem jest bardzo częsty, to przedstawiam

4 metody, jak się chronić

Przejrzałem najnowszą i cenioną literaturę naukową.

Oto 4 najczęściej opisywane metody dbania o oczy i zmniejszania ryzyka zaćmy oraz innych chorób oczu.

Metoda 1. Noś okulary lub soczewki z filtrem UV, jeśli regularnie przebywasz na słońcu. Dzięki temu unikniesz fotouszkodzeń.

Metoda 2. Odstaw mleko. „Zachorowalność na zaćmę – podaje najnowsze wydanie «Biochemii» Stryera – występuje zwłaszcza u osób, które spożywają znaczne ilości mleka”.

Lepsze są produkty na jego bazie: masło, sery, śmietana, maślanka i wiele innych.

W skrócie chodzi o to, że z wiekiem w soczewce oka spada do zera aktywność enzymu G-1-PUT.

U osób młodych, enzym jest aktywny i rozkłada galaktozę (biorącą się z laktozy z mleka) do glukozy.

Z wiekiem jednak jego aktywność spada do zera i nie następuje już rozkład tejże galaktozy.

Wówczas galaktoza gromadzi się w oku, co daje początek zaćmie.

„Usunięcie z diety mleka – podaje ceniony podręcznik «Podstawy biochemii» – zapobiega rozwojowi zaćmy i odwraca ją”.

Jest to bardzo cenna i wiarygodna informacja. Polecam ją sobie wziąć do serca i wdrożyć w życie.

Metoda 3. Spożywaj od czasu do czasu szpinak, który jest dobrym źródłem luteiny i zeaksantyny.

Metoda 4. Uzupełnij dietę witaminą C.

Teraz 3 uwagi do tej metody dbania o oczy:

a) aby w oku zwiększyć poziom witaminy C, trzeba dziennie przyjmować jej 1 gram;

b) witamina C musi być odpowiednio długo utrzymywana w organizmie – i tę właściwość ma, gdy jest przyjmowana jako kompleks, a nie jako goły kwas L-askorbinowy i o tym w trzecim podpunkcie...

c) witamina C musi być spożyta jako kompleks, czyli razem z rutyną, bioflawonoidami, hesperydyną i innymi składnikami.

Przyjmowana jako kompleks, czyli taka, jaka występuje w naturze, ma znacznie większą biologiczną moc.

I wówczas nie trzeba jej więcej niż 1 gram dziennie.

Taki kompleks – *Prawdziwą Witaminę C* – znajdziesz tu:

www.CellVita.pl

Naturalny lek z apteki natury – na zdrowsze serce i nie tylko

Chcąc mieć dostęp do świetnych sposobów na zdrowie, czasem wystarczy... zajrzeć do domowej spiżarni.

Zacytuję jedną z prac naukowych z listopada 2018.

Naukowcy przejrzeni badania naukowe między rokiem 2008 a 2018 i opracowali ogólne podsumowanie. We wnioskach piszą:

„Sok z buraka może być łatwym, dostępnym dla każdego, bezpiecznym i udowodnionym naukowo sposobem na nadciśnienie”.

Tak, drogi Czytelniku, chodzi o sok z buraka.

Naukowcy piszą również, że u ludzi z ciśnieniem wysokim prawidłowym (130-139 / 85-89) – czyli ze stanem tak zwanym przednadciśnieniowym – sokiem z buraka można zastąpić leki farmakologiczne!

Świeży sok z buraka czerwonego to skarb.

Nie tylko pomaga poprawić przepływ krwi i ciśnienie...

Pomaga także:

- oczyścić organizm z reaktywnych form tlenu (wolne rodniki);
- oczyścić z produktów ubocznych metabolizmu, ponieważ wspomaga pracę wątroby, nerek i jelit;
- złagodzić ogólnoustrojowy przewlekły stan zapalny – coś, co jest udowodnionym podłożem chorób przewlekłych.

To zaledwie tylko kilka prawdziwych działań soku z buraka.

1 szklanka dostarcza ponad 400 mg potasu!

A pamiętajmy – większość ludzi ma niedobór potasu.

Niesamowity naturalny lek z apteki natury.

Ktoś powie, że przesadzam.

Cóż, nie – wyniki badań naukowych są jednoznaczne.

Tu nie przypuszczamy, tu wiemy na pewno :-)

Ja piję sok z buraka regularnie.

Dodaję do niego pół miarki [Prawdziwej witaminy C](#), aby jeszcze bardziej wzmocnić działanie łagodzące ogólnoustrojowy stan zapalny i wspomóc oczyszczanie organizmu z „szlamu” metabolicznego, czyli takich ubocznych produktów przemiany materii.

9 superproduktów – przywróć Ci zdrowie i energię

Ludzie mają pewną wadę.

Gdy nic im nie dolega, gdy nic nie boli – nie myślą, by zadbać o siebie na zapas, by zapobiegać, działać prewencyjnie.

Nie pamiętamy o burzy, gdy morze spokojne.

Poniższe produkty należą do kategorii superproduktów.

Dlatego, że są wyjątkowo bogate w składniki, które:

- zapobiegają chorobom, gdy jest się zdrowym
- lub przywracają zdrowie, gdy się zachorowało.

Te produkty jedz i bądź zdrow

1. Awokado. Przede wszystkim to jedno z najlepszych źródeł zdrowych tłuszczów. Poza tym to źródło potasu i licznych soli mineralnych, w które tak bardzo uboga jest obecna żywność.

2. Jagody. Niesamowite źródło przeciwutleniaczy, w tym bardzo pożądanых w diecie antocyjanów czy bioflawonoidów.

3. Jajka. Ludzie jedli je od zawsze. Mają w sobie nie tylko prawie wszystkie mikroelementy, ale i najdoskonalsze białko. Białko zaś to niedoceniany element, na przykład jest kluczowe dla odporności.

4. Migdały. Cenne źródło magnezu, witaminy E i innych silnych przeciwutleniaczy.

5. Orzechy włoskie. Podobnie jak migdały dostarczają minerałów, ale co ważniejsze – dostarczają kwasów omega-3 i omega-6 w idealnej proporcji.

6. Szparagi. Jedno z bogatszych źródeł witaminy K.

7. Marchew. Dlaczego? Dziś ludzie biorą witaminę D na potęgę, ale jeśli nie dbają w tym samym czasie o witaminę A, to pojawia się problem braku równowagi, są to bowiem witaminy partnerskie. Jako świetne źródło prowitaminy A, marchew rozwiązuje ten problem.

8. Fasola i soczewica. Jedno i drugie to warzywo strączkowe, a jak wiadomo, strączków nigdy za wiele. Bogate w błonnik, witaminy, minerały, białko o dobrej jakości (jak na roślinne).

9. Prawdziwa witamina C. Pierwszy tego typu suplement, który jest maksymalnie zbliżony do witaminy C występującej w naturze.

Witamina C jest uniwersalnym składnikiem, pożądanym w każdej sytuacji zdrowotnej.

Kiedyś ludzie mieli w diecie około 500-800 mg dziennie z dietą.

Dziś ledwie 100 mg zaspokajamy.

Dlatego na przykład utajony szkorbut częsty jest wśród studentów – podają cenione podręczniki o biochemii.

Mają kiepską dietę, często złożoną z zuppek chińskich i innych mało wartościowych – żeby nie powiedzieć bezwartościowych – rzeczy.

Krótko mówiąc, trudno jest z dietą przyjąć tyle witaminy C, ile nasz organizm w dzisiejszym świecie potrzebuje.

Ta neurotoksyna pozbawia Cię zdrowia – podejmij kroki ratunkowe

Organizm może chorować z wielu powodów.

Jednym z nich są toksyny – ich nadmiar.

Dziś chciałem omówić toksynę o nazwie... aluminium.

Ściślej mówiąc aluminium jest NEUROtoksyną.

Oznacza to, że przede wszystkim atakuje układ nerwowy.

Skutki uboczne mogą być straszne, gdy uszkodzimy nerwy.

Problem jest poważny

Gdy świat nie był cywilizowany, do organizmu człowieka docierała mała ilość aluminium z wody i jedzenia.

Obecnie wchłaniamy bezpieczną ilość aluminium – właśnie z wody oraz jedzenia, ale... także ze „źródeł dodanych”.

Inaczej mówiąc, cywilizacja spowodowała, że **wchłaniamy już nadmierną ilość aluminium.**

„Należy zwracać baczną uwagę, ile aluminium dostaje się do organizmu z otoczenia” – podają specjaliści. Dalej: „Jego nadmierne spożycie niesie za sobą poważne skutki dla zdrowia!”

Podjmij poniższe kroki

1. Absolutnie unikaj w kuchni folii aluminiowych. Badania wykazały przenikanie z nich aluminium do jedzenia.
2. Unikaj antyperspirantów z aluminium w składzie. U kobiet, które ich używają, jest więcej przypadków raka piersi – pokazały badania.
3. Nie zażywaj (jeśli medycznie nie ma takiej konieczności) środków na zgagę, które zobojętniają kwas solny. Ich działanie wynika częściowo właśnie z zawartości związków aluminium!
4. Jak najrzadziej sięgaj po produkty spożywcze z puszek oraz... proszek do pieczenia, zawierają aluminium.
5. Zamień przemysłowe kosmetyki na te z serii bio czy eko.

Oprócz zmniejszenia spożycia aluminium, konieczne jest działanie z drugiego frontu: OCZYSZCZENIE organizmu z aluminium.

Jak oczyścić organizm z aluminium

Po pierwsze, jeść w miarę możliwości czosnek.

Po drugie, pić sok z marchwi z dodatkiem cytryny.

Te produkty dostarczają składników, które potrafią mobilizować związki aluminium (czyli wspierają oczyszczanie).

Ale składnik, który najbardziej słynie z oczyszczania organizmu nie tylko z aluminium, lecz i innych toksyn – to witamina C.

Dlatego po trzecie – regularnie uzupełniać dietę witaminą C.

Jednak nie byle jaką witaminę C...

W naturze witamina C występuje w formie kompleksu.

Czyli zgranego zespołu bioflawonoidów, rutyny, hesperydyny i innych substancji. One otaczają kwas L-askorbinowy.

Jest to wówczas silny biologicznie kompleks.

Czyli Prawdziwa witamina C dostępna na stronie

www.CellVita.pl

Wapń: suplement, który zabija

Nie bez powodu piszę tak bezpośrednio.

Suplement, o którym napiszę, bierze na świecie wielu ludzi... choć 99,9% z nich w ogóle nie powinno.

Doktor Thomas E. Levy, dyplomowany kardiolog, napisał książkę o dość bezpośrednim tytule:

„Śmierć przez wapń”

W istocie, nagromadzenie się wapnia w osoczu krwi, ale także w miliardach komórek tkanek, to poważny problem.

Doktor Levy w swojej książce podał wszystkie naukowe przesłanki, żeby na własną rękę nie suplementować wapnia.

Możesz zaufać, drogi Czytelniku, że tych przesłanek jest bardzo, bardzo wiele. Mają solidne poparcie w biochemii i fizjologii.

Oczywiste, że nie streszczę tutaj całej książki.

Konkluzja natomiast jest taka, że **suplementowanie wapnia dość poważnie zwiększa ryzyko śmierci na tle sercowym.**

Abstrahując od książki doktora Levy, oto prosty i logiczny powód, dlaczego wapnia nie powinniśmy suplementować...

Otóż w ogóle nie brakuje go w diecie!

Wapnia w produktach spożywczych jest aż nadto.

Badania, które nie obiegły świata

Szkodliwość suplementów z wapniem wykazało wiele badań.

Niestety, ich wyniki nie obiegły świata – a powinny...

Otóż wyniki pokazały, że osoby biorące wapń narażone były na większe ryzyko miażdżycy tętnic i związany z nim zawał serca.

Na przykład pismo naukowe „British Medical Journal” opisało 29 lipca 2010 r. metaanalizę badań klinicznych.

Badano wpływ suplementów z wapniem na układ krążenia.

Wniosek brzmiał:

Suplementacja wapniem podniosła ryzyko wystąpienia zawału mięśnia sercowego.

Drogi Czytelniku, na własną rękę suplementów wapniowych lepiej unikać, a skupić się na źródłach pokarmowych.

Są też suplementy NIEZBĘDNE

Mówiąc o zbędnych suplementach, trzeba też wspomnieć o takich, które są we współczesnej diecie niezbędne.

Dobrym dla każdego u niezmiernie potrzebnym jest witamina C.

Tylko wokół witaminy C powstał pewien paradoks...

Czysty – goły kwas askorbinowy to frakcja witaminy C.

Prawdziwa witamina C zawsze występuje w formie kompleksu.

Na przykład bioflawonoidy, rutyna i hesperydyna potęgują działanie witaminy C i przedłużają jej działanie.

Krótko mówiąc, witamina C w formie kompleksu stokrotnie przewyższa frakcje, np. w formie gołego kwasu askorbinowego.

Bogaty kompleks znajdziesz na stronie

www.CellVita.pl

Osteoporoza – 1 mit, za który płacisz zdrowiem!

Poznaj go i usuń

Jakie jest największe niebezpieczeństwo dla człowieka?

Według mnie to brak świadomości tego, co nam szkodzi.

A więc poszerzanie świadomości w tematach zdrowia jest czymś, co warto i należy robić codziennie.

Dziś opowiem o 1 micie związanym z wapniem.

Tak, kontynuujemy wczorajszy temat wapnia.

Mit o związku wapnia z osteoporozą

„Wapń jest ważny dla zdrowia – pisze dr Thomas E. Levy – ale pompowanie go w dużej ilości w organizm człowieka stwarza śmiertelne zagrożenie”.

„Nadmiar wapnia – kontynuuje – zwiększa ryzyko chorób serca, zawału, nadciśnienia, nowotworu i innych chorób”.

Przechodząc do mitu...

MIT BRZMI: „Osteoporoza i łamliwe kości są spowodowane niedoborem wapnia”.

Szok, ale nic dalszego od prawdy!

Najlepszy podręcznik fizjologii lekarskiej profesorów Guytona i Halla wymienia 6 przyczyn osteoporozy.

...Na liście nie ma niedoboru wapnia.

Kto bierze wapń z myślą o kościach, tak naprawdę prowadzi do zwapnienia swoich tętnic, a stąd już krok do chorób serca.

Jakie więc przyczyny osteoporozy i słabych kości podaje cenniony na świecie podręcznik fizjologii lekarskiej?

1) Niedobór aktywności fizycznej. Obciążenie na kości powoduje bowiem, że one się po prostu wzmacniają.

2) Niedobór pełnowartościowego białka w diecie. Gdy go brakuje, wówczas tak zwana macierz kostna ulega uszkodzeniu.

3) Zbyt małe spożycie witaminy C. Jest ona kluczowa, łącznie z białkiem, aby dobrze formowała się macierz kostna.

Witamina C jest wyjątkowo uniwersalna i niesłychanie potrzebna dla większości ludzi.

Współczesny styl życia, jakość żywności, poziom toksyn, jakie dostają się do organizmu – to i inne czynniki zwiększają potrzeby organizmu, jeśli chodzi o witaminę C.

Po to, by pobudzić oczyszczanie z toksyn.

Po to, by pobudzić tworzenie się macierzy kostnej.

Po to, by zmniejszyć ryzyko chorób serca.

Po to, by zwiększyć produkcję kolagenu – czynnika młodości.

Po to, by wzmocnić ogólną odporność organizmu.

I wiele więcej.

Z tym, że organizm potrzebuje PRAWDZIWEJ WITAMINY C.

A nie izolatu... frakcji – jaką jest często brany kwas askorbinowy. Piszący te słowa popija ją właśnie przez słomkę.

Ale kontynuujmy temat przyczyn osteoporozy według najbardziej cenionego podręcznika fizjologii lekarskiej na świecie.

4) Brak wydzielania estrogenu po menopauzie. Rzecz jasna ten punkt dotyczy kobiet. Aby ten problem wyrównać, należy się udać do endokrynologa, który indywidualnie opracuje kroki zaradcze.

5) Podeszły wiek. To dlatego, że naturalnie spada stężenie hormonu wzrostu i innych hormonów „budulcowych” czy „wzmacniających”.

Ten problem częściowo można rozwiązać, czynnie uprawiając umiarkowaną aktywność fizyczną.

Natomiast pewien stopień osłabienia tkanki kostnej w całym ciele będzie w podeszłym wieku niezależnie od wszystkiego.

Oznacza to, że po prostu musimy zachowywać większą ostrożność.

6) Zespół Cushinga. Przy zespole tym dochodzi do ogromnego wydzielania glukokortykoidów. One zaś zmniejszają wchłanianie się białek i wapnia do tkanki kostnej, osłabiając ją.

Co więcej, silnie obniżają aktywność osteoblastów, kluczowych komórek kości.

Jak więc widzisz, drogi Czytelniku, problem osteoporozy nie bierze się z braku wapnia!

Brak wapnia występuje w osteomalacji i krzywicy.

W osteoporozie natomiast... nie dochodzi do słabego uwapnienia kości! Jaki jest więc sens zażywania wapnia?

Powyższe stwierdzenie to abecadło wiedzy o fizjologii.

Jak więc wytłumaczyć absurd podawania wapnia?

Szczerze, ja nie znam na to odpowiedzi.

Chyba po prostu jest to mała świadomość w zakresie przyczyn powstawania chorób.

Moją misją jest poszerzanie tej świadomości.

12 ponadczasowych metod na zdrowie

Tysiące naukowców bada choroby.

Ale prawie nikt nie bada zdrowia. Ja badam :-)

Oto 12 patentów na lepsze zdrowie.

1. Po obudzeniu wypij szklankę wody.

Podczas snu tracisz wodę.

Przez oddech, parowanie skóry i filtrację krwi. Nerki filtrują krew, gdy śpisz, i rzeczy przeznaczone do usunięcia lądują w pęcherzu.

Dlatego rano chce się do łazienki.

I dlatego rano – trzeba wypić przynajmniej szklankę wody.

2. Nie lubisz czystej wody?

Wrzuć do szklanki dwa plastry cytryny, uzupełnij szklankę wodą... i wypij. Od razu lepszy smak.

3. Zapominasz o codziennej porcji owoców i warzyw?

A może po prostu nie lubisz jeść samych owoców i warzyw?

Wtedy przygotuj z nich smaczny koktajl – smoothie.

Dla smaku dodaj łyżkę miodu, a dla poprawy cukru we krwi – trochę cynamonu cejlońskiego. Szybko i smacznie.

4. W upalne dni zamrażaj ulubione składniki koktajli.

Wtedy na dłużej zachowają cenne składniki (bo mrożenie to metoda konserwacji), a Twój koktajl będzie orzeźwiająco chłodny.

5. Czujesz się rano niemrawo, bo krótko spałeś?

A może dzień wcześniej miałeś wyczerpujący trening i dziś wszystko Cię boli od zakwasów?

Wtedy weź szybką kąpiel z solą Epsom.

Zawarty w niej magnez przeniknie przez skórę i poprawi kondycję Twoich mięśni i całego organizmu.

6. Nie masz czasu na aktywność fizyczną?

Połącz konieczne z pożytecznym: czyli sprzątaj w domu.

Mało kto wie... ale czyszczenie i ogólnie sprzątanie – powoduje spalanie dużej liczby kalorii.

7. Aby poprawić metabolizm i proces trawienia...

nie żałuj sobie ziół i przypraw do dań.

8. Rano przed śniadaniem i wieczorem 2 h po kolacji pij [Prawdziwą Witaminę C](#).

Ktoś pomyśli, skąd taka nazwa suplementu?

A to bardzo proste – z samej jego istoty.

Prawdziwa witamina C to kompleks, jaki występuje w naturalnych produktach – cytrusach.

Tyle że, oczywiście, w większej ilości, jakiej dziś potrzebujemy.

9. Kłopoty ze snem?

Winna może być... herbata.

Herbata, tak jak kawa, zawiera kofeinę, tylko w mniejszej ilości.

Ale jeśli w ciągu dnia piłeś kawę, to dodatek kofeiny z wieczornej herbaty może spowodować zaburzenia snu.

Staraj się nie pić herbaty po 18.00.

10. Pamiętaj, by codziennie zażyć promieni słonecznych.

Między godziną 10.00 a 14.00 od kwietnia do października – słońce pobudza produkcję witaminy D w skórze.

A w ciągu całego roku – poprawia nastrój i pomaga wyregulować zegar biologiczny.

Dlatego nie siedźmy stale w czterech ścianach.

11. Zamień samochód na rower.

Wtedy, gdy to możliwe, zamień samochód na chód lub rower, aby zwiększyć ilość dziennej aktywności fizycznej.

12. Nie kupuj słodkich jogurtów w sklepie!

To nic innego jak... bomba cukrowa.

Jeden kubeczek takiego jogurtu ma nawet 4-5 łyżeczek cukru.

Co zamiast tego?

Kup jogurt naturalny, dodaj łyżeczkę miodu, wsyp garść jagód, kilka pokrojonych truskawek i kilka kawałków banana w kostce.

I voila! Właśnie zrobiłeś domowy, zdrowy jogurt.

Jeśli masz blender, wlej do niego jogurt, dodaj ulubione owoce, łyżkę miodu i zmiksuj.

Otrzymasz coś w rodzaju kremu lub musu jogurtowego.

Mam nadzieję, że się przyda :-)

Jedz więcej tej witaminy – jest krytycznie ważna do walki z chorobami

To będzie krótka wiadomość, ale jakże ważna...

Już w roku 1959 Światowa Organizacja Zdrowia głośno apelowała, aby zwiększyć spożycie witaminy A.

Apelowano o to w pracy „The Global Burden of Disease”.

Niedobór witaminy A zwiększa podatność na choroby zakaźne, a co za tym idzie: zwiększa śmiertelność z powodu tychże chorób.

Przytoczę ceniony podręcznik immunologii:

„[...] niedobór witaminy A prowadzi do dużego obniżenia poziomu IgA [komórek układu odpornościowego ważne dla obrony przed drobnoustrojami] w jelitach i krwi”. [W.E. Paul, *Fundamental Immunology*, USA 2013, s. 840]

Oprócz tego, że wzmocnimy odporność, to przy okazji poprawi się stan skóry, włosów, paznokci, kości oraz oczu.

Oczywiście darujemy sobie suplementy.

Witaminy A nie brakuje w racjonalnej diecie.

Gdzie jest dużo witaminy A:

- wątróbka drobiowa, wołowa, wieprzowa,
- marchew,
- prawdziwe masło śmietankowe,
- jajka,
- trochę szpinaku,
- żółte sery,
- niektóre owoce i warzywa.

Wielu ludzi zwraca uwagę na witaminę D – łykamy ją garściami.

A prawie nikt nie wie, że witamina D potrzebuje do swojego działania witaminy A!

Gdy brakuje A, to D niewiele zdziała.

Mam nadzieję, że się przyda ta wiadomość :-)

Jedz mniej tego składnika – a choroby zaczną znikać

Dawniej nie było tyle chorób, co dzisiaj.

Bo dawniej ludzie jedli inaczej.

Dlatego omówię najbardziej szkodliwe zmiany, jakie zaszły na przestrzeni ostatnich stu lat w żywieniu.

Gorsza dieta = gorsze zdrowie

Winę za coraz gorsze zdrowie trzeba rzucić na karb żywienia.

Wraz z jego zmianą, pogorszyło się zdrowie ludzi na świecie.

Oczywiście nie tylko żywienie jest gorsze, bo zaszło wiele innych zmian w minionym stuleciu.

Na przykład aktywność ruchowa, elektrosmog, utracony kontakt z polem magnetycznym Ziemi (uziemiaenie).

Główną jednak zmianą jest żywienie.

Jeśli naprawimy dietę, choroby zaczną znikać.

A więc – co się zmieniło? I co trzeba odmienić?

ZMIANA NR 1: Spożycie cukru znacznie wzrosło.

Oto ciekawe dane, które znalazłem:

- Rok 1700: 2 kg na osobę rocznie.
- Rok 1750: 5 kg na osobę rocznie.
- Rok 1800: 10 kg na osobę rocznie.
- Rok 1850: 18 kg na osobę rocznie.
- Rok 2000: 70 kg na osobę rocznie.

Duży skok.

Wtedy też zauważono wzrost chorych na nadciśnienie, otyłość, cukrzycę, choroby nerek i serca.

Na rok 2000 nie ma już rodziny, w której ktoś nie cierpi przynajmniej na jedną z poważnych chorób cywilizacyjnych.

Zatem baczna uwagę zwracajmy, ile tego cukru jemy – w postaci wyrobów cukierniczych i innych przetworzonych produktów.

Głównym źródłem cukrów i węglowodanów powinny być warzywa, owoce, rośliny strączkowe i orzechy.

Jak NIE uśmiercić trzustki – ważna zmiana w diecie dla zdrowia!

Kontynuujemy temat „dieta kiedyś a dieta dzisiaj”.

Wczoraj pokazałem, że dawniej spożycie cukru skrajnie małe.

Do roku 2000 wzrosło WIELOKROTNIE i zgrało się to z wybuchem „epidemii” różnych chorób przewlekłych.

Cofając tę zmianę, przywracamy sobie zdrowie.

Dziś o kolejnej zmianie, ale wciąż powiązanej z cukrem.

ZMIANA NR 2: Wzrosło spożycie kolorowych napojów i soków owocowych.

Rok 1997: spożycie napojów wynosiło 100 ml na dzień.

Rok 2005: spożycie wzrosło do 300 ml.

Aktualne obserwacje: spożycie wciąż rośnie.

W jednej puszcze czy butelce napoju zwykle jest od czterech do sześciu łyżeczek cukru.

A także, oczywiście, mnóstwo chemicznych dodatków o złym wpływie na zdrowie.

Z tzw. „naturalnymi” sokami nie jest wcale lepiej...

To, że są pasteryzowane, oznacza, że nie ma w nich wielu wartości odżywczych. Natomiast ilość cukru pozostaje obłędna.

Pijąc to, cierpi trzustka – z przepracowania. Musi wyrzucić mnóstwo insuliny, aby usunąć cukier z krwi.

Lepsze są koktajle z pełnych owoców, świeżo robione.

Osoby chore na cukrzycę wiedzą, jak groźny jest wysoki poziom cukru, utrzymujący się zbyt długo. Gdyby nie przyjęli dawki insuliny...

nie byliby zdolni do normalnego życia.

Im dłużej zdrowy człowiek zmusza trzustkę do ciężkiej pracy, tym bliżej jest ona wyczerpania.

A ponieważ komórki także nie lubią nadmiaru insuliny, zaczynają stawiać jej opór, i wykształca się oporność na insulinę.

Stąd – droga do cukrzycy jest już prosta i krótka.

Więc co pić, jak nie soki i kupne napoje?

Najprościej i najtaniej przegotowaną wodę kranową lub oczyszczoną tanim filtrem węglowym.

Woda powinna stanowić chociaż 70-80% tego, co pijemy.

A słodkie tylko od czasu do czasu, jeśli już musimy.

Wyjątkowa witamina

- w okresie Paleolitu spożywaliśmy jej 600-700 mg,
- a obecnie z trudem spełniamy 100 mg dziennie!

Mowa o witaminie C.

Dlatego to jedna z nielicznych witamin, którą każdy powinien uzupełniać, jest bowiem bardzo uniwersalna.

Z tym, że człowiek zawsze miał styczność z kompleksem, a nie frakcją... izolatem – czyli kwasem askorbinowym, który dziś wielu tak chętnie bierze.

Chcąc wrócić do tego, co zapewnia zdrowie, co pomaga w walce z chorobami – powinniśmy się trzymać Prawdziwej Witaminy C, czyli kompleksu właśnie.

Taką witaminę C znajdziesz pod adresem

www.CellVita.pl

Trucizna w diecie, jakich mało – szkodzi nawet 1 gram! Unikaj

A to część trzecia cyklu „dieta kiedyś a dieta dzisiaj”.

Chodzi o to, że kiedyś było mniej chorób.

Dieta także kiedyś była skrajnie odmienna... lepsza.

Obecnie chorób jest dużo, a dieta fatalna.

Czy to przypadek? No nie, dlatego odżywiając się jak kiedyś, mamy możliwość poprawy zdrowia i jakości życia.

ZMIANA NR 3: Wzrosło spożycie szkodliwych tłuszczów, a zmalało spożycie zdrowotnych tłuszczów.

Rok 1910: jadło się prawie tylko prawdziwe masło, smalec i inny naturalny tłuszcz pochodzenia zwierzęcego i roślinnego.

Rok 2010: zjada się dużo margaryny, olejów rafinowanych, tłuszczów utwardzonych (trucizna jakich mało), coraz mniej masła, coraz mniej prawdziwych tłuszczów nasyconych.

Tłuszczofobia trwa i będzie trwać.

Chociaż człowiek przez setki tysięcy lat żywił się naturalnym tłuszczem zwierzęcym, to ludzie boją się tej grupy pokarmowej.

... Boją się mimo, że prawdziwy tłuszcz jest najlepszym paliwem komórkowym, bo najbardziej wydajnym.

... Mimo, że układ pokarmowy człowieka doskonale przetwarza prawdziwy tłuszcz.

... Mimo, że prawdziwy tłuszcz jest konieczny do dobrego wchłaniania witamin A, D, E, K.

... Mimo, że prawdziwe tłuszcze organizm zużywa na budowę niezwykle ważnej błony w miliardach komórek całego ciała.

... Mimo, że prawdziwe tłuszcze są niezbędne do wytwarzania istotnych dla życia hormonów.

Eliminujmy przetworzone tłuszcze z diety, głównie utwardzone, a skupmy się na naturalnych, zdrowych.

24 maja w wiadomości „Uważaj na te oleje – czynią Cię chorym” podałem, które są przemysłowe (złe), a które naturalne (dobre).

To bardzo, bardzo ważna zmiana w diecie.

Ten produkt spożywczy ma w sobie prawie wszystko – jesz go?

A to część czwarta cyklu „dieta kiedyś a dieta dzisiaj”.

ZMIANA NR 4: Spadło spożycie jajek.

Rok 1950: spożywano 380 jaj rocznie.

Rok 1960: 310 jaj rocznie.

Rok 1980: 260 jaj rocznie.

Rok 1995: 210 jaj rocznie.

Do dziś: spożycie utrzymuje się na poziomie 260.

Nie ma drugiego tak odżywczego produktu jak jaja.

Mimo że to fakt powszechnie znany, spożycie spadło o 35%.

Spadek ten przyczynił się do niedoboru choliny.

W Stanach Zjednoczonych 90% ludności cierpi na jej niedobór.

W Polsce – nie jest tak źle, ale nie jest też dobrze.

Ale to, co w jajkach najważniejsze, to MINERAŁY.

Po pierwsze, w produktach roślinnych jest ich dość mało.

A po drugie, z produktów roślinnych mają słabszą wchłanianiałość.

Jajka zaś dostarczają dużo minerałów w znakomicie przyswajalnej formie – dlatego są tak cenne.

Jeśli chcemy szukać lepszego pokarmu dla człowieka, to równie dobrze możemy zacząć szukać Zębowej Wróżki.

Elektrosmog – 4 metody, jak chronić swoje zdrowie

Pola elektromagnetyczne, jakie na co dzień nas otaczają, wnika do wnętrza organizmu i wywierają niekorzystny wpływ.

Czyli mowa o elektrosmogu.

Nie da się go całkowicie uniknąć.

Ale to nic, bo nie trzeba go całkowicie unikać.

Szkodliwość danego czynnika zależy od dawki.

Zatem wystarczy zmniejszyć narażenie na elektrosmog.

Oto 4 metody, jak to zrobić – i chronić swoje zdrowie.

1 – Ogranicz korzystanie z wi-fi.

Od tego bym zaczął oczyszczanie otoczenia, w jakim się żyje, z fal radiowych.

Na przykład, w swoim domu staram się mieć wyłączony router wi-fi, korzystam wówczas z internetu po kablu.

Z kolei rozmowy telefoniczne staram się wykonywać przez internet (podłączony kablowo) poprzez aplikację Skype.

2 – Świadomie korzystaj z telefonu komórkowego

Gdy rozmawiamy przez komórkę, trzymajmy się kilku zasad...

- Jeśli to ja dzwonię, telefon przykładam do ucha dopiero, jak mój rozmówca odbierze – a nie, jak większość ludzi, od razu. A jeszcze lepiej w ogóle nie przykładać telefonu do głowy, czyli korzystać z zestawu słuchawkowego.
- Wieczorem, gdy wiemy, że nie będziemy ani dzwonić, ani odbierać połączeń, warto włączyć tryb samolotowy w komórce. Znacząco zmniejszy to poziom elektrosmog w Twoim bliskim otoczeniu.
- Dzwoniąc, upewnij się, że masz mocny sygnał. Jeśli sygnał jest słaby, to telefon zwiększa siłę nadawania, czyli... zwiększa stopień narażenia na promieniowanie.
- I oczywiście trzymaj telefon możliwie z dala od ciała. Nawet firma Apple radzi, by nie mieć bezpośredniego kontaktu ze smartfonem.

3 – Wzmocnij obronę antyoksydacyjną organizmu

Elektrosmog to czynnik PROoksydacyjny.

Innymi słowy, zwiększa ogólnoustrojowy stan zapalny organizmu.

Jest to jedna z głównych przyczyn szkodliwości elektrosmog.

Ratunek? ANTYoksydanty.

Najsilniejszym i najbardziej uniwersalnym antyoksydantem jest – niezmiennie – witamina C.

Warto jednak zadbać o jakość witaminy C, jaką spożywamy.

- Po pierwsze – powinna mieć wysoką przyswajalność.
- Po drugie – powinna mieć wysoką retencję.
- Po trzecie – powinna być chroniona przed utlenianiem, bo jest najbardziej niestabilna ze wszystkich witamin.
- Po czwarte – jest kompleksem odżywczym, nie frakcją w postaci wyizolowanego kwasu L-askorbinowego lub askorbianu sodu.

Taka jest Prawdziwa Witamina C ze strony www.CellVita.pl.

4 – Miej kontakt z naturą i chodź boso

Ja, na przykład, przez wiele lat zaniedbywałem tę sferę zdrowego stylu życia.

Dnie spędzałem w laboratorium, gdzie jest dużo urządzeń, albo w domu, gdzie... też jest dużo urządzeń i elektryczności.

Dziś już nie wyobrażam sobie takiego życia. A to zarówno, jeśli chodzi o zdrowie fizyczne, jak i psychiczne.

Staram się witać i żegnać dzień poza domem.

To znaczy, rano – na orzeźwienie – krótki, zwawy spacer z psem, oczywiście bez telefonu komórkowego. Jest to znakomity sposób na początek dnia, bo promienie słońca z samego rana działają właśnie pobudzająco i energizująco, można powiedzieć. Człowiek potrzebuje, aby rano do oczu dotarły promienie słońca.

A wieczorem – na uspokojenie, relaks – także krótki spacer z psem.

Chodź chyba powinienem usunąć słowo 'krótki', bo zwykle trwa on nawet półtorej godziny :-)

Zazdroszczę osobom, które mieszkają blisko morza. Spacer boso, a nawet lekki jogging, to coś wspaniałego dla ciała...

Dlatego, że mamy wówczas kontakt bezpośredni z ziemią.

A ziemia, jak wiemy, jest nieskończonym źródłem wolnych elektronów – jak pokazują nowe badania, działa to korzystnie na zdrowie.

Skoro narażamy organizm na prozapalny elektrosmog, to powinniśmy dla równowagi zapewnić sobie przeciwzapalne wolne elektrony.

Krótko mówiąc, gdy chodzimy boso, uziemiamy się.

Możemy chodzić po trawie, po ziemi, po piasku.

Mam nadzieję, że te rady się przydadzą – powodzenia.

Nowość w medycynie! Czy Twój mózg... płonie?

„Gorączka mózgu” – tak obrazowo naukowcy mówią o groźnych stanach zapalnych układu nerwowego.

Kiedy dolega nam przewlekły stan zapalny układu nerwowego, to można powiedzieć, że mózg płonie.

Podkreślę tylko, że nie jest to określenie specjalistyczne, lecz dla niespecjalistów, aby ułatwić zobrazowanie problemu.

Tak, drogi Czytelniku... Mózg, a więc i układ nerwowy, u wielu ludzi jest w stanie zapalnym.

W medycynie jest to wciąż nowość, ale serie kolejnych badań tylko potwierdzają, że problem ten jest bardzo poważny.

Jak wyleczyć gorączkę mózgu

czyli przewlekły stan zapalny układu nerwowego, ale także całego organizmu?

Oto wskazówki udowodnione w badaniach naukowych.

1. Jedz możliwie jak najmniej cukru. To główny zapalnik – źródło stanów zapalnych.

2. Ród okresowo deficyt kaloryczny. Chodzi, aby dawać odetchnąć organizmowi od nadmiaru kalorii. Na przykład w piątek i niedzielę pomijamy jeden posiłek.

3. Regularnie jedz orzechy. Są bezpiecznym i bogatym źródłem tak zwanych NNKT – niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych. A one zaś są kluczowe, by ugasić stany zapalne.

4. Jedz więcej produktów fermentowanych. Kefir, maślanka, kapusta kiszona, warzywa fermentowane, natto, zupa miso, probiotyczne sery żółte i inne. Wspierają mikroflorę jelit, a ta jest ważna, aby obniżyć stany zapalne.

5. Codziennie dostarczaj kompleksu witaminy C. Kompleksu dlatego, że zawiera rutynę, bioflawonoidy cytrusowe, ekstrakt z dzikiej róży i aceroli, hesperydynę (witamina PP) – są to składniki działające w synergii, co oznacza, że nawzajem wzmacniają swoje działanie i dużo lepiej redukują nadmierne stany zapalne.

6. Bądź aktywny fizycznie. Umiarkowany wysiłek reguluje poziom hormonów stresu, tym samym obniża stany zapalne.

7. Utrzymaj witaminę D na poziomie ≥ 30 ng/mL. Pełni ona ogrom funkcji, a jedną z nich jest redukcja stanów zapalnych. Poziom ≥ 30 ng/mL jest minimalny, jaki w tym celu należy utrzymać.

8. Miej maksymalnie urozmaiconą dietę. Zważywszy że istnieje przynajmniej 95 różnych warzyw, 215 różnych owoców, 108 różnych przypraw, 30 różnych warzyw strączkowych i 11 różnych orzechów, i że wszystkie te produkty zawierają

kilka tysięcy różnych składników odżywczych, to bardzo urozmaicona dieta daje możliwość regulacji licznych genów w sposób bezpieczny, tani i całkowicie naturalny, przeciwdziałając tym samym przewlekłemu zapaleniu.

9. Pij zieloną herbatę. Związki z zielonej herbaty blokują prostaglandynę E2, która jest przyczyną zapalenia stawów.

Te punkty opisałem na podstawie rzetelnej wiedzy naukowej.

Cudowny olej palmowy: Naturalne źródło witaminy E

W opinii wielu ludzi olej palmowy to **diabeł wśród olejów**.

Absolutnie niesłusznie!

To, co dziś napiszę, dla wielu będzie zaskoczeniem.

I nie dziwię się, bo od dekad trwa polityczno-gospodarcza nagonka na olej palmowy.

Rzucę dziś na ten temat trochę światła prawdy.

Oleje tropikalne – cuda natury

Oleje tropikalne to – z punktu widzenia żywieniowego – praktycznie biorąc cuda natury.

Zawierają mnóstwo cennych składników odżywczych, ale także dobroczynnych kwasów tłuszczowych.

Olej palmowy to olej tropikalny.

Podobnie jak olej kokosowy.

Kiedyś kokosowy obwiniano za nadwagę i problemy sercowe.

Dziś olej kokosowy przeżywa konsumencki rozkwit...

Wiadomo, że jest neutralny dla zdrowia w formie rafinowanej, a w formie nierafinowanej jest prozdrowotny.

I tak jak kiedyś złą sławą okryto olej kokosowy, **podobnie złą sława spłynęła na olej palmowy**. Absolutnie niesłusznie!

Wszelkie rzetelne prace naukowe podkreślają OGROM ZALET oleju palmowego...

Pod względem praktycznym i zdrowotnym, palmowy jest jednym z najlepszych.

Dlaczego olej palmowy jest zdrowy

Informacje te zebrała organizacja European Palm Oil Alliance ze źródeł naukowych.

Olej palmowy jest przebogaty w potrzebne zdrowiu antyutleniacze:

a) karotenoidy: jest w nim aż 15 razy więcej karotenoidów niż w marchewce. Karotenoidy wzmacniają układ odpornościowy przez liczne mechanizmy. Odgrywają kluczową rolę w ochronie komórek i tkanek przed zniszczeniem od wolnych rodników;

b) tokoferole i tokotrienole: tak naprawdę żaden inny olej roślinny nie dostarcza tyle witaminy E w postaci tokoferoli i tokotrienoli co olej palmowy! Znakomite, naturalne, bogate źródło;

c) fitosterole: takie jak stygmasterol kampesterol. Łatwo się wchłaniają w układzie trawiennym i wywierają istotny pozytywny wpływ na zdrowie.

Czy olej, który cechuje powyższe, może być szkodliwy?

W umiarkowanej ilości – oczywiście, że nie.

Świadomość korzyści zdrowotnych, a tym bardziej nieszkodliwości oleju palmowego, jest coraz większa.

Ale wciąż jeszcze wielu ludzi myśli, że ten olej jest jednym z najgorszych, jakie można spożywać. Błąd.

Nie ma wskazań świadczących o tym, że spożycie oleju palmowego w zrównoważonej diecie wiąże się z problemami zdrowotnymi.

Miażdżyca – jak jej uniknąć (lub wspomóc leczenie) w 5 krokach

Poruszam problem miażdżycy, bo jest jednym z największych.

W Stanach umiera z jej powodu 1 osoba na 3.

W Polsce jest trochę lepiej, ale tylko trochę.

Ogólnie biorąc, problem ogromny.

Radzić z nim sobie możemy poprzez dietę.

Odpowiednie zmiany chronią przed miażdżycą, bo dieta to główny czynnik powstawania płytki miażdżycowej.

Krok nr 1: Dieta uboższa w węglowodany

Dlatego, że jeśli każdy posiłek jest w nie bogaty, to ciągle we krwi jest wysokie stężenie glukozy.

A stan taki może aktywować stan zapalny w błonie wewnętrznej tętnicy.

I jeśli owo zapalenie jest przewlekłe, czyli trwa długo, to mocno rośnie ryzyko miażdżycy.

Nie ma stanu zapalnego = nie ma miażdżycy.

Stan zapalny jest warunkiem KONIECZNYM do jej wystąpienia.

Dieta, która dostarcza 70-120 g węglowodanów na dzień, jest najlepsza pod tym względem.

Oczywiście muszą to być nieprzetworzone źródła węglowodanów.

A dlaczego 70-120 gramów dziennie jest optymalne?

Liczba ta ma swoje źródło w wieloletniej praktyce klinicznej doktora Wolfganga Lutza, o którym wkrótce napiszę więcej.

Krok nr 2: Codziennie być aktywnym fizycznie

Dlatego, że brak aktywności fizycznej przyczynia się do rozwoju cukrzycy, cukrzyca zaś jest głównym czynnikiem rozwoju miażdżycy i innych chorób układu krwionośnego.

W książkach biochemii czy fizjologii człowieka znajdziemy opis molekularnych i komórkowych mechanizmów rozwoju miażdżycy wywołane cukrzycą właśnie.

Zarówno do zapobiegania cukrzycy, jak i jej leczenia, regularny ruch jest najsilniejszym sposobem.

Krok nr 3: Zwiększyć spożycie witaminy C w formie kompleksu

Dlatego, że przy niskim jej stężeniu rośnie ryzyko utleniania cholesterolu LDL w organizmie.

A tylko taki cholesterol, czyli utleniony, przyczynia się do rozwoju płytki miażdżycowej.

Ponadto witamina C jest zmiataczem wolnych rodników, więc wzmacnia obronę antyoksydacyjną organizmu.

To ważne zwłaszcza w dni, w których jemy cokolwiek, co przygotowaliśmy na patelni.

A także witamina C przydaje się, gdy jemy produkty, które już same w sobie mają utlenione kwasy tłuszczowe, na przykład wyroby cukiernicze (typu pączki) czy chipsy.

Witamina ta chroni przed stresem oksydacyjnym, który jest głównym aktywatorem procesu miażdżycowego.

Najsilniej działa oczywiście nie izolat / frakcja w postaci gołego kwasu L-askorbinowego, tylko cały kompleks witaminy C.

Witaminę C w formie kompleksu znajdziesz na

www.CellVita.pl

Krok nr 4: Zadbaj o prawidłowe stężenie homocysteiny

Wiadomo już dziś, że podwyższony poziom homocysteiny silnie zwiększa ryzyko miażdżycy i śmierci z jej powodu.

Pisałem na ten temat jakiś czas temu w większych szczegółach.

Krok nr 5: Unikać końcowych produktów zaawansowanej glikacji

Dlatego, że według książki „Biochemia Miażdżycy”, s. 305, końcowe produkty glikacji (skrót angielski AGE) mają rolę w powstawaniu zmian miażdżycowych w śródbłonku tętnic, czyli tam, gdzie rozpoczyna się powstawanie miażdżycy.

Toksyczne AGE powstają głównie pod wpływem obróbki termicznej, na przykład podczas dłuższego smażenia.

Powstawanie ich dzieje się przez reakcje chemiczne — tak zwane reakcje Maillarda.

Jak zmniejszyć spożycie końcowych produktów zaawansowanej glikacji?

Po pierwsze, jak najrzadziej smażyć i grillować. Jeśli chodzi o obróbkę termiczną żywności, to najbezpieczniej jest gotować na wodzie lub — jeszcze lepiej — na parze.

Po drugie zaś, aby zneutralizować działanie AGE, zwiększyć spożycie wymienionej wcześniej witaminy C w formie kompleksu.

Mam nadzieję, że te wskazówki będą pomocne.

Życ jak przodkowie – 8 kroków do idealnego zdrowia

Otoczający nas świat kształtuje nasz styl życia.

Ściślej biorąc – środowisko, w jakim żyjemy, narzuca nam pewne niekorzystne nawyki pod względem zdrowia.

Dlatego wielu naukowców bada sposób życia naszych przodków – czyli tryb życia ludzi z epoki paleolitycznej.

Okazuje się, że jeśli narzucimy sobie kilka elementów stylu życia epoki paleolitycznej, będzie to miało dobry wpływ na zdrowie!

Dziś podpowiem, jakie kroki można w tym kierunku podjąć.

8 kroków ku lepszemu zdrowiu

Poniższe proste zmiany mają sens i myślę, że warto chociaż w małym stopniu poprawić tryb życia na bliższy temu, w jakim rozwinęli się i żyli nasi najbliżsi przodkowie.

1. Poprawa diety: jedzenie więcej dobrej jakości produktów, ryb najmniej zanieczyszczonych rtęcią, a także orzechów, warzyw i owoców, a ograniczenie jedzenia wysoce przetworzonego.

2. Aktywność fizyczna: częstsze ćwiczenia, różnorodne, jeśli chodzi o czas trwania i intensywność. Ponadto w ciągu dnia wykonywanie złożonych, naturalnych ruchów, takich jak skakanie, wspinanie, czołganie, przenoszenie cięższych przedmiotów, rzucanie i pływanie.

3. Zwiększenie ekspozycji na promieniowanie słoneczne, głównie w celu zwiększenia produkcji w organizmie witaminy D.

4. Sen: co najmniej 7, a najlepiej 8 godzin dziennie.

5. Odpoczynek: relaks w naturalnych warunkach, unikanie stresu psychicznego.

6. Kontakt z bakteriami naturalnie występującymi w przyrodzie, aby wzmocnić układ odpornościowy.

7. W przypadku matek, jak najdłuższe karmienie piersią i utrzymanie częstego kontaktu dziecka z ciałem matki.

8. Zwiększenie spożycia witaminy C. Książka „Zasady biochemii lekarskiej” podaje:

„Spożycie witaminy C w okresie paleolitu wynosiło około 600 mg na dobę”. [G. Meisenberg, W.H. Simmons, *Principles of Medical Biochemistry*, wyd. 3, Elsevier 2012, s. 530]

Nasi przodkowie nie stosowali suplementacji, lecz tylko jedli produkty roślinne, które są źródłem tej witaminy.

No i gdyby policzyć, to z jedzeniem przez miliony lat ludzie przyjmowali do 600 mg witaminy C na dobę.

Zwróćmy uwagę: ludzie nie przyjmowali frakcji witaminy C, czyli gołego kwasu L-askorbinowego, tylko pełen kompleks.

Ma on większą moc działania niż frakcja.

Dlatego warto kliknąć poniższy obrazek – kieruje do opisu Prawdziwej Witaminy C, czyli wspomnianego naturalnego kompleksu.

Jeszcze kilka ciekawostek...

„Niedobór witaminy C jest częsty u ludzi w podeszłym wieku i zawsze należy go podejrzewać u ludzi starszych.

Zwłaszcza, że tylko nieliczne pokarmy są bogate w tę witaminę, nie wspominając, że łatwo ulega zniszczeniu podczas obróbki przy przygotowywaniu posiłków.

Do tego zapotrzebowanie na witaminę C zwiększa się przy obecności stresu [którego ludziom, zwłaszcza w wieku podeszłym, nie brakuje].”

Jest to cytat bezpośrednio z cenionej książki naukowej: D. Williams, V. Marks, *Scientific Foundations of Biochemistry in Clinical Practice*, wyd. 2, Elsevier 1994, s. 18.

Najzdrowszy chleb, jaki tylko możesz jeść

Stosowanie wszelkiego rodzaju zakwasów to jeden z najstarszych biotechnologicznych procesów w produkcji żywności.

Między innymi chleba.

Mowa wtedy o **chlebie na zakwasie**.

I taki chleb jest najzdrowszym chlebem, jaki możemy jeść.

Najzdrowszym z kilku przyczyn...

Co ma w sobie chleb na zakwasie?

Oto, dlaczego chleb na zakwasie jest jednym z najzdrowszych chlebów, jakie można jeść.

Średnio 1 kromka, którą się określa na 56 gramów, zawiera:

- **Selen:** 22% dziennego zapotrzebowania.
- **Foliany:** 20% dziennego zapotrzebowania.
- **Tiamina:** 16% dziennego zapotrzebowania.
- **Mangan:** 14% dziennego zapotrzebowania.

- **Niacyna:** 14% dziennego zapotrzebowania.
- **Żelazo:** 12% dziennego zapotrzebowania.

Imponująco! Mowa o jednej kromce.

Zjedzmy dwie, trzy, a dostarczymy naprawdę sporo tych wartości odżywczych.

Chleb na zakwasie jest bardziej odżywczy od chleba wypiekanego na drożdżach nawet, jeśli jest robiony z dokładnie tej samej mąki.

Dlaczego?

Dlatego, że proces fermentacji znacznie podnosi ilość składników odżywczych w chlebie.

Ponadto chleb na zakwasie jest łatwiej trawiony od chleba na drożdżach.

Jest to częściowo związane z prebiotykami zawartymi w chlebie i jego właściwościami probiotycznymi

Regularne dostarczanie i prebiotyków, i probiotyków, na przykład w postaci chleba na zakwasie, u większości ludzi poprawia zdrowie układu trawiennego, wspiera proces trawienny.

Co więcej, zakwas może zdegradować gluten w znacznym stopniu, co nie jest bez znaczenia dla osób na niego nadwrażliwych.

A więc chleb na zakwasie jest lepiej tolerowany niż na drożdżach.

Pamiętajmy jednak, że zakwas nie niszczy glutenu całkowicie, więc osoby, które w ogóle nie powinny mieć styczności z glutenem – nie powinny jeść nawet takiego chleba.

Kolejną korzyścią chleba na zakwasie jest to, że ma mniejszy wpływ na cukier we krwi oraz insulinę w porównaniu do innych rodzajów.

Zakwas zmienia strukturę cząsteczek węglowodanów, co obniża indeks glikemiczny i zmniejsza tempo, w jakim glukoza dostaje się do krwiobiegu po zjedzeniu takiego chleba.

11 naukowych sposobów, jak dbać o mózg (i pamięć) w wieku 40+

Funkcje mózgu takie jak:

- pamięć
- kojarzenie
- rozpoznawanie

a także:

- bystrość umysłu
- szybkość myślenia
- i inne zdolności umysłowe

stopniowo zaczynają się pogarszać.

Ryzyko zaniku funkcji mózgu dotyczy wszystkich ludzi.

Dlatego naukowcy badają, jak temu zapobiegać.

I co się okazuje – odkryto wiele faktów, który każdy powinien znać.

Źródło poniższych 11 naukowych sposobów pochodzi od doktora nauk medycznych Zbigniewa Wszółka, współautorem książki na tematy dotyczące mózgu.

Dr Wszółek to specjalista w dziedzinie neurologii i neurofizjologii, profesor w Klinice Mayo w Jacksonville na Florydzie.

Naprawdę rzetelna, sprawdzona wiedza.

Dzięki niej aż po późną starość możemy sobie zapewnić sprawny, bystry umysł...

Powinniśmy być wdzięczni za taką wiedzę i się nią dzielić dookoła.

Ja jestem, korzystam – i dzielę się. Zatem...

11 naukowych sposobów na zdrowy, sprawny mózg

1 – Ćwiczenia umysłowe. Czytanie, układanie puzzli, gra na jakimś instrumencie, nauka czegoś nowego.

2 – Umiarkowane ćwiczenia aerobiczne. 3 razy tygodniowo po 50 minut, na przykład spacer, rower, rolki, nordic walking.

3 – Uzupełnianie B-kompleks. Raz dziennie.

4 – Witamina C. Minimum 500 mg dziennie. Najlepiej w formie jak najbardziej zbliżonej do występującej w cytrusach, czyli w formie odżywczego kompleksu. Taki kompleks ma większe biologiczne działanie, lepiej się wchłania, na dłużej zostaje w organizmie.

- 5 – Codziennie zjadać garść orzechów. Najlepiej orzechy włoskie, brazylijskie i migdały.
- 6 – Od czasu do czasu jedzenie ryb. Ale tylko tych, które mają najmniejsze zanieczyszczenia.
- 7 – Używanie do potraw przyprawy curry (z kurkumą).
- 8 – Jedzenie produktów bogatych w przeciwutleniacze (na przykład winogrona, granat, fasole, zielona herbata).
- 9 – Stosowanie oliwy z oliwek extra virgin ze względu na zawarte w niej polifenole i dobroczynne kwasy tłuszczowe.
- 10 – Częste przebywanie wśród ludzi (chodzi o znajomych i przyjaciół, a także rodzinę).
- 11 – Zapewnienie dobrego, regenerującego snu, czyli bez chrapania, z wysypianiem się, z oddychaniem przez nos.

Przepis na koktajl przeciwzapalny – na wiele chorób

U większości ludzi występuje przewlekły stan zapalny.

Jest to jedna z głównych przyczyn setek schorzeń.

Od mniej poważnych dolegliwości, po śmiertelne choroby.

Dlatego wszystko, co pomaga usunąć przewlekły stan zapalny, ma działanie ochronne przeciw wielu chorobom i lecznicze.

Jak ja wykorzystuję tę wiedzę?

Bardzo prosto... Ciebie też do tego zachęcam, drogi Czytelniku.

Otóż doskonałym sposobem na stany zapalne jest zrobienie koktajlu z produktów o największym potencjale przeciwzapalnym.

Jak zrobić superkoktajl

Jako bazę możemy przyjąć naturalny jogurt (czyli niesłodzony).

Przy okazji stanowi cenne źródło białka.

Składniki główne:

- jagody (na przykład borówka czarna, malina, jeżyna);
- kilka orzechów włoskich
- kawałek awokado
- garść czarnego winogrona
- garść wiśni
- pół banana
- niewielki ząbek imbiru
- witamina C w formie kompleksu

Wrzucamy wszystko do blendera i miksujemy przez 30 sekund.

Taki koktajl stanowi wartościowy posiłek.

Mamy białko, mamy tłuszcze, mamy węglowodany, mamy witaminy, mamy bioflawonoidy, mamy kwasy omega-3 i 6...

Po prostu doskonale.

Jeśli chodzi o witaminę C, to ważne, aby była w formie kompleksu, bo wówczas dostarczamy rutynę, ważną hesperydynę (witaminę P2), a także dodatkową porcję prozdrowotnych bioflawonoidów z cytrusów, z dzikiej róży i aceroli.

Widzisz u siebie te 14 oznak niedoboru witaminy C?

Nasi przodkowie codziennie spożywali około 600 mg witaminy C dziennie... z pożywienia.

Współczesne RDA – dzienne zalecane spożycie – wynosi około 100!

Pomyślmy:

- skoro w okresie paleolitu,
- w czystym środowisku,
- bez obecności konserwantów, chemii, syntetyków,
- bez śmieciowego jedzenia

nasi przodkowie mieli w diecie 600 mg witaminy C...

To jakim cudem dziś ma nam wystarczać zaledwie 100 mg?

Prawda jest taka, że większość osób nie dostarcza tyle witaminy C, ile ich organizm naprawdę potrzebuje.

Objawy mogą się manifestować na wiele sposobów.

Poniżej opisałem dla Ciebie najpopularniejsze sygnały ostrzegawcze niedoboru witaminy C, jakie nasz organizm wysyła.

Zapraszam do tej krótkiej i ważnej lektury, jeśli temat Cię interesuje.

Polecę także rekomendowane rozwiązanie niedoborów witaminy C.

14 znaków ostrzegawczych, że brakuje Ci witaminy C

Oznaka I. Twoje dziąsła łatwo puchną i krwawią.

Czy podczas mycia zębów zdarza Ci się widzieć czerwony kolor? Jeśli tak, jeśli Twoje dziąsła łatwo krwawią, jest to dobitna oznaka niedoboru witaminy C.

U osób, którym nie brakuje witaminy C w tkankach dziąseł, nigdy nie występują krwawienia!

Widzisz, zarówno dziąsła, jak i zęby, wymagają sporej ilości witaminy C dla zachowania zdrowia.

Działa to tak: witamina C wzmacnia tkankę nabłonkową, która jest w całym ciele, w dziąsłach również.

Nabłonek ten chroni dziąsła przed bakteriami. Gdy brakuje Ci witaminy C, dziąsła są jakby otwarte na bakterie i wrażliwe na włosie szczoteczki, przez co łatwo je zranić i krwawią.

Co ważne, jest to udowodnione. Badanie robione przez American Society for Microbiology dowiodło, że zbyt niski poziom witaminy C powoduje uszkodzenie dziąseł, a co za tym idzie – również zębów.

Teraz ważne: odkrywca witaminy C, doktor Albert Szent-Györgyi, ustalił, że:

- aby witamina C miała silne biologiczne działanie...
- aby się dobrze wchłaniała w organizmie...
- aby skutecznie przechodziła do tkanek (jak zęby)...
- aby miała dużą bioretencję, czyli zostawała w organizmie...

powinno się ją spożywać RAZEM z rutyną, bioflawonoidami (dobrze, jeśli są z cytrusów), hesperydyną i innymi składnikami.

Składniki te razem tworzą... KOMPLEKS.

Kompleks taki, jaki występuje w Naturze – w cytrusach i innych produktach będących źródłem witaminy C.

Dziś ludzie łykają na potęgę czysty kwas L-askorbinowy.

Jest to jednak frakcja, izolat.

Kwas L-askorbinowy można przyrównać do silnika, a kompleks witaminy C do całego samochodu.

Czy sam silnik przyda Ci się, jeśli chcesz gdzieś dojechać?

Nie, i podobnie sam kwas L-askorbinowy niewiele zdziała, bo jest to izolat – coś wyjętego z kompleksu, który tworzy witaminę C.

Jest to pierwszy tak bogaty kompleks, możliwie najbardziej zbliżony do tego, jaki występuje w cytrusach.

Taka witamina C ma lepsze działanie, lepiej się wchłania, na dłużej zostaje w organizmie i wpływa na zdrowie.

I taki kompleks znajdziesz na www.CellVita.pl.

Oznaka 2. Twoje włosy są suche lub nadmiernie tłuste.

I mają też dużo rozdwojonych końcówek.

Witamina C jest dla organizmu kluczowo ważna. Dlatego najpierw trafia do najważniejszych narządów i miejsc w organizmie.

Jeśli spożywasz jej mało, to tę małą ilość wykorzysta serce, tętnice, wątroba itd., ale... już nie starczy jej na przykład na włosy.

A konkretniej, na korzenie włosów.

W efekcie włosy robią się suche (u niektórych działa to odwrotnie i robią się nadmiernie przetłuszczone). Często dochodzi do tego dużo rozdwojonych końcówek.

Co więcej, mało osób wie, że... **większa ilość witaminy C pobudza wzrost włosów!** A to dlatego, że pomaga wchłaniać żelazo.

Każdy dermatolog wie, że braki żelaza spowalniają wzrost włosów i przyspieszają ich wypadanie.

Tak, drogi Czytelniku: gdy zwiększysz spożycie witaminy C (w formie kompleksu opisanego wyżej), to skorzystają na tym Twoje włosy.

Oznaka 3. Skóra sucha, szorstka, zaczerwieniona.

To jedno z najbardziej powszechnych objawów zbyt małej ilości witaminy C w Twoim organizmie.

Widzisz, ciało potrzebuje dużo witaminy C, aby wytworzyć odpowiednio dużo kolagenu. Kolagen to młodość. Dużo kolagenu

to piękna, młoda skóra. Jedyne, czego w tym celu potrzeba, to więcej witaminy C.

Oznaka 4. Łatwo u Ciebie o siniaki.

Gdy brakuje witaminy C, to naczynia włosowate są osłabione. Nawet lekkie (wydawać by się mogło) uderzenie powoduje siniaka.

Jeśli Cię to dotyczy, to na pewno miałeś, miałaś sytuację, że widzisz u siebie siniaka, ale nie wiesz, skąd się on wziął, kiedy powstał.

Według placówki badawczej University of Michigan Health Systems, witaminę C należy brać RAZEM z bioflawonoidami, najlepiej właśnie w formie kompleksu, bo flawonoidy najskuteczniej wzmacniają naczynia włosowate i inne naczynia krwionośne.

Jak więc widzimy, suplementacja kompleksu witaminy C, zamiast gołego kwasu L-askorbinowego, jest dużo lepsza.

Zarówno składniki, jak i ich proporcje, są bardzo zbliżone do tych z cytrusów i innych cennych źródeł witaminy C.

Oznaka 5. Twoje rany goją się wolniej niż powinny.

Miewasz zacięcia lub zadrapania, które utrzymują się dłużej niż tydzień? A może miałeś zabieg i nadal czujesz pewien dyskomfort z tym związany? Cóż, Twoje ciało prawdopodobnie dlatego nie leczy się szybko, że brakuje mu witaminy C.

Witamina C pomaga tkance łącznej związać się z miejscem, gdzie była ingerencja skalpela lub po prostu się zraniłeś. Krótko mówiąc, jest ona ważna do naprawiania, odnowy, regeneracji tkanek organizmu.

Oznaka 6. Bolą Cię stawy lub są obrzęknięte.

Stawy, które puchną i bolą, są w stanie zapalnym.

Według organizacji Arthritis Foundation, osoby z niskim spożyciem witaminy C mają 3-krotnie większe ryzyko dolegliwości stawów w porównaniu do osób, które mają dużo witaminy C w diecie.

Oznaka 7. Jesteś podatny na przeziębienie i grypę.

Witamina C pomaga organizmowi wytwarzać białe krwinki, czyli armię przeciw wirusom i bakteriom.

Gdy armia jest mała (mało witaminy C), a wirusów i bakterii dużo, Twój organizm nie daje rady ich zwalczyć. Efekt: przeziębienie lub grypa.

Co gorsza, wtedy łatwo o tak zwane przewianie. Miewasz czasem tak, że pobędziesz chwilę w przeciągu czy na wietrze na dworze i po kilku godzinach lub na następny dzień gorzej się czujesz? Albo drapie Cię w gardle?

Jeśli tak, warto zacząć uzupełniać witaminę C.

Ta wiadomość jest już i tak dość długa, ale oznak niedoboru witaminy C jest więcej, dlatego wypunktujmy je:

Oznaka 8. Niski poziom energii.

Oznaka 9. Trudności w odchudzaniu.

Oznaka 10. Ospalność w ciągu dnia.

Oznaka 11. Trudności ze snem. Brak efektu pokrzepienia.

Oznaka 12. Podwyższone ciśnienie.

Oznaka 13. Podwyższony cukier we krwi i ryzyko cukrzycy.

Oznaka 14. Problemy z koncentracją.

Mózg to największe skupisko witaminy C, co świadczy, jak bardzo narząd ten wymaga do prawidłowej pracy witaminy C.

Nowe badanie! Odkryto genialny sposób na poprawę zdrowia

Właśnie przeglądałem najnowsze badania z cenionych pism.

To, co przed chwilą znalazłem, jest godne poklasku.

Okazuje się, że można połączyć 2 proste czynności, aby wielce pozytywnie wpłynąć na zdrowie.

Jesteś ciekaw, drogi Czytelniku, jakie to czynności?

Nie trzymam w niepewności...

Poważny problem zdrowotny który łatwo rozwiązać

Zespół metaboliczny.

Dotyczy on naprawdę dużej części ludzi na świecie.

Pod płaszczem tego pojęcia, skrywa się dużo najgroźniejszych czynników ryzyka zawału serca i udaru mózgu.

Krótko mówiąc, jeśli mamy zespół metaboliczny, oznacza to, że mamy mocno zwiększone ryzyko chorób układu krążenia.

Ale nie tylko, mamy także zwiększone ryzyko cukrzycy i całej masy innych poważnych chorób przewlekłych.

Okazuje się jednak, że... ten poważny problem łatwo rozwiązać.

18 maja 2019 w piśmie „Clinical Nutrition Experimental” ukazało się badanie, w którym opisano najlepszy sposób na opisywany tu zespół metaboliczny.

Co ważne, badanie było z podwójnie ślepą próbą, randomizowane i kontrolowane placebo. A więc najwyższy standard badań.

Oto wnioski.

1. Codzienna suplementacja witaminą C przez 12 tygodni (bo tyle trwało badanie) znacznie zmniejszyła wskaźnik masy ciała – czyli witamina C pomogła schudnąć. Zażywano 500 mg witaminy C.

2. Ale kiedy do suplementacji 500 mg witaminy C dodano jeszcze aktywność fizyczną w ilości 30 minut dziennie... rezultaty zdziwiły samych naukowców!

- Istotnie uregulowało się ciśnienie krwi.
- Znacznie spadł poziom trójglicerydów.
- Wyrównał się stosunek frakcji HDL do LDL.
- Osoby spaliły jeszcze więcej tkanki tłuszczowej.
- Obniżył się poziom cukru na czczo.
- Zmniejszyła się otyłość brzuszna.

Tak, drogi Czytelniku...

Wystarczy:

- 30 minut aktywności fizycznej dziennie
- i co najmniej 500 mg witaminy C w formie kompleksu

aby znacznie, znacznie poprawić swoje zdrowie.

Jest to udowodnione ponad wszelką wątpliwość.

Znając te informacje, wiesz, jak skutecznie o siebie zadbać.

Jeśli chodzi o witaminę C, to forma kompleksu jest znacznie, ale to znacznie lepsza:

- pod względem działania biologicznego
- pod względem wchłaniania
- pod względem retencji w organizmie

a także pod względem trwałości witaminy C, bo pamiętajmy, że ta witamina jest jedną z najbardziej niestabilnych.

Kiedy ryż, jabłka i ziemniaki mogą być źródłem toksyn – zobacz

Szkodliwe toksyny mogą się znaleźć w tak zwyczajnych produktach jak ryż, jabłka czy ziemniaki.

Oczywiście nie w ogóle, tylko pod pewnymi warunkami.

Dlatego zrobiłem listę 8 produktów, które mogą być lub są źródłem toksyn dla człowieka.

Pogrubione będą produkty, a podkreślone – toksyny.

JABŁKA. Gdy jabłko upadnie na ziemię i staje się w tym miejscu brązowawe, to nie wolno go jeść, bo w owej brązowej części jabłka jest patulina, groźna mykotoksyna, która może powodować raka i choroby neurologiczne.

KONSERWY. Jeśli puszka konserwy (jakiegokolwiek – rybnej, mięsnej lub warzywnej) jest uwypuklona, to w żadnym razie nie wolno jej jeść, bo zawiera toksynę botulinową, najgroźniejszą toksynę dla zdrowia i życia ludzkiego.

ZIEMNIAKI. Tak, nasze polskie ziemniaki mogą być źródłem toksyny, a dokładniej solaniny. Znajduje się ona w skórce, zatem w przypadku osób, które jedzą dużo ziemniaków, lepiej jest je obierać, niż jeść w mundurkach. Poza tym ziemniaki, które kupujemy, mogą mieć zielony miąższ. Warto się upewnić, żeby takich nie jeść, bo w nim jest szczególnie dużo solaniny. Toksyna ta może powodować zatrucia pokarmowe.

RYŻ. Jak ocenił Europejski Urząd ds. Bezpieczeństwa Żywności, ze wszystkich zbóż, najwięcej arszeniku ma w sobie ryż, bo aż około 10 razy więcej od innych.

W Bangladeszu 22 osoby na 10 000 chorują na raka płuc i pęcherza z powodu ciągłego kontaktu z arszenikiem poprzez ryż. To dużo!

Hmm, ale Bangladesz to nie Polska, pomyśli ktoś.

Tak, tylko że ryż z Bangladeszu jest importowany w inne kraje, w tym również do Polski. Co można z tym zrobić?

Zanim kupisz opakowanie ryżu, sprawdź, z jakiego kraju on pochodzi.

I kupuj ryż z krajów, w których ma on małe stężenie arszeniku.

Oto lista krajów, z których ryż ma najmniej arszeniku (w µg/g):

- Szwecja – 0,20
- Japonia – 0,19
- Hiszpania – 0,19
- Włochy – 0,15
- Tajlandia – 0,14
- Kanada – 0,11
- Indie – 0,07
- Filipiny – 0,07

- Egipt – 0,04

Kiedyś jadłem dużo ryżu z Wietnamu.

Dziś jem ryż importowany z Włoch lub Tajlandii.

Wystarczy spojrzeć na opakowanie.

ORZECHY. A dokładnie orzeszki ziemne. Są one najbardziej ze wszystkich podatne na powstawanie aflatoksyn, silnych truczyn, które atakują głównie układ pokarmowy. Aby zminimalizować ryzyko wystąpienia aflatoksyn w orzechach, konieczne przechowywać je w suchym, zaciemnionym i chłodnym miejscu oraz zwracać baczność uwagę na datę przydatności do spożycia.

FRYTKI, CHIPSY, CIASTKA. Produkty te są największym źródłem akrylamidu, toksycznej substancji, która zwiększa ryzyko chorób serca, takich jak miażdżyca i choroba wieńcowa. Badania wykazały, że osoby regularnie jedzące te produkty mają wysoki poziom akrylamidu we krwi, a co za tym idzie silnie zwiększone ryzyko wymienionych chorób.

Prawda jest taka, że szkodliwe substancje są w wielu produktach.

Wszystkie one stanowią dla organizmu prooksydanty.

Możemy w dużej mierze uniknąć szkód, jakie wyrządzają.

Wystarczy zwiększyć spożycie uniwersalnego antyoksydantu, jakim jest witamina C w formie kompleksu.

Podkreślam w formie kompleksu, gdyż działa ona wówczas dużo bardziej przeciwutleniająco.

Oznacza to, że dużo bardziej chroni przed prooksydantami.

Najzdrowsza roślina z kategorii superżywność – jedz koniecznie

Poznasz dziś, drogi Czytelniku, ważną roślinę.

Ważną, jeśli chodzi o wpływ na zdrowie.

Zalicza się ją do kategorii żywności funkcjonalnej.

Inaczej mówiąc – jest to tak zwana superżywność.

Zanim zdradzę nazwę rośliny warzywnej, którą mam na myśli, to najpierw taka ciekawa informacja...

Moc warzyw kapustnych

Warzywa kapustne są pod względem działania na zdrowie od kilku już dekad na radarze naukowców.

A to z powodu licznych badań, które wskazują, że dieta bogata w warzywa kapustne jest powiązana z mniejszym ryzykiem różnych rodzajów raka i innych przewlekłych chorób.

Do niedawna, najbardziej popularnym (umownie) warzywem tego typu, z uwagi na korzyści zdrowotne, były brokuły.

Związki fitochemiczne zawarte w brokułach i biologiczna ich aktywność jest mocno przebadana.

Jednakże, w ciągu ostatnich kilku lat, w centrum popularności pod tym względem jest **jarmuż**.

Co ciekawe, jest nawet organizowany event w Stanach na cześć jarmużu pod kreatywną nazwą „dzień jarmużu”.

Ponieważ jarmuż jest bardzo odporny na niskie temperatury, jak i wysokie, roślina potrafi przetrwać najmroźniejsze zimy i najgorętsze lata. A więc... przez cały rok można jeść świeży jarmuż :-)

Z reguły, co warto wiedzieć, jeśli chce się zostać nałogowym zjadaczem jarmużu, młodsze i bardziej kruche liście przeznaczają się na spożycie dla ludzi, a starsze nadają się na paszę dla zwierząt.

Jak jeść jarmuż?

Liście jarmużu zwykle spożywa się świeże jako:

- składnik sałatek
- element koktajli warzywno-owocowych
- gotowany składnik wielu zup, jako element omletów
- a także można go podsmażać lekko na patelni.

Co takiego w sobie ma?

1 porcja jarmużu zapewnia... 100% dziennego zapotrzebowania na witaminę A i około 40% na witaminę C.

Jarmuż jest też jednym z najlepszych źródeł niezbędnych minerałów, zwłaszcza potasu, magnezu, żelaza i cynku.

Trzeba dodać, że poziom minerałów w bardzo dużym stopniu zależy od tego, jak bogata w minerały jest gleba, na której roślina wyrosła.

Prozdrowotne działanie jarmużu bierze się w dużej mierze z faktu, że zawiera on wiele związków fitochemicznych.

GLUKOZYNOŁANY. Są to związki zawierające siarkę (znów: 'siarka' brzmi nieładnie, ale bez siarki nie byłoby życia). Glukozynolany odpowiadają za liczne właściwości prozdrowotne jarmużu. Są w stanie zmniejszyć ryzyko różnych typów raka, cukrzycy, miażdżycy, chorób układu oddechowego, chorób neurodegeneracyjnych, chorób oczu, a także chorób układu krążenia.

ZWIĄZKI FENOŁOWE. Jest to szeroka grupa metabolitów powiązanych z wieloma korzyściami dla zdrowia. Najlepiej przebadane i udowodnione właściwości są następujące. Pomagają w odchudzaniu, zwalczają zespół metaboliczny, wspomagają leczenie chorób neurodegeneracyjnych, zapobiegają i wspierają leczenie miażdżycy i raka.

KAROTENOIDY. Jak wiemy, karotenoidy charakteryzują się kolorem czerwonym. Więc... dlaczego jarmuż jest zielony, skoro zawiera dużo (naprawdę dużo!) karotenoidów? Odpowiedź jest prosta: dlatego, że kolor karotenoidów jest zamaskowany przez obecny w jarmużu chlorofil. Jarmuż jest bardzo dobrym źródłem beta-karotenu, czyli prowitaminy A. Ponadto jest świetnym źródłem luteiny, łącznie z zeaksantyną.

Dzięki tym i jeszcze innym substancjom, jarmuż wykazuje:

- działanie przeciwutleniające

- działanie przeciwnowotworowe
- działanie ochronne na serce
- korzystnie wpływa na układ trawienny

Pamiętajmy, że – mimo iż jarmuż wykazuje powyższe działanie – to jeden produkt nigdy nie jest wystarczający.

Zawsze chodzi o to, by wytworzyć skumulowany efekt.

Czyli na przykład jeść dużo produktów o działaniu przeciw wolnym rodnikom, czyli przeciwutleniających.

9 pokrzepiających produktów – jedz je, gdy czujesz się źle

Niektóre produkty mają pewne właściwości skuteczne wspierające organizm podczas zwalczania choroby.

Dlatego – gdy źle się czujemy – zwracajmy szczególną uwagę na to, co jemy.

Oto moja lista obowiązkowych produktów, gdy nas „rozłoży”.

1. Rosół. Zaleca się go jako remedium na grypę i przeziębienie od setek lat.

Jest łatwostrawny, jest źródłem witamin, minerałów i białka, czyli składników, których organizm potrzebuje w większych ilościach w stanie choroby.

Co więcej, rosół jest świetnym źródłem płynów (po prostu wody) i elektrolitów, dwóch składników, których organizm także szczególnie potrzebuje w stanie chorobowym, aby się nawodnić.

A jeśli mamy gorączkę, to zapotrzebowanie na dobre nawodnienie wzrasta jeszcze bardziej.

2. Czosnek. W stanach chorobowych stosowany jest od wieków.

Ma wykazane działanie przeciwbakteryjne, przeciwwirusowe i przeciwgrzybicze.

Wspiera także układ odpornościowy – ponownie, funkcja ważna w stanach chorobowych.

W jednym badaniu wykazano, że osoby spożywające czosnek chorują około 70% krócej od osób niespożywających czosnku.

3. Prawdziwa Witamina C. Czyli w formie kompleksu – wtedy ma te wszystkie cudowne właściwości, jakie się jej przypisuje.

A w formie ogołoconej – kwasu L-askorbinowego czy askorbianu sodu – jej działanie jest znacznie ograniczone.

Kwas L-askorbinowy – substancja czysta chemicznie – nie występuje sama w przyrodzie, jest zawsze otoczona rutyną, bioflawonoidami, hesperydyną i innymi przeciwutleniaczami.

4. Woda kokosowa. W stanie chorobowym utrzymanie doskonałego nawodnienia organizmu jest jedną z najważniejszych rzeczy.

A to dlatego, że wszelkie reakcje zachodzące w organizmie, w tym reakcje mające na celu zwalczenie infekcji, przebiegają zawsze, ale to zawsze w obecności wody.

Gdy jej brakuje, przebieg reakcji jest naruszony.

Woda kokosowa jest jednym z najlepszych napojów nawadniających ze względu na swój skład.

Zawiera wszelkie elektrolity niezbędne do szybkiego i dobrego nawodnienia się.

Szczególnie warto mieć wodę kokosową pod ręką, gdy w przebiegu choroby występują biegunki.

5. Gorąca herbata. Podobnie jak rosół, działa jak naturalny środek udrażniający drogi oddechowe.

Dzięki temu pomaga oczyścić zatoki z nadmiaru śluzu. Oczywiście gorąca nie znaczy tak gorąca, aby podrażniała gardło.

6. Miód. Ma silne właściwości przeciwbakteryjne. I to tak mocne, że od wieków po dziś dzień smaruje się nim rany w celu przyspieszenia gojenia i uniknięcia zakażeń.

7. Imbir. Znany z właściwości przeciwdziałających mdłościom, a te są dość częste w stanach chorobowych.

A zatem, jeśli czujemy, że chce nam się wymiotować, wtedy imbir to nasz najlepszy ratunek.

8. Banany. W niektórych szpitalach pacjentom podaje się płatki bananowe, aby złagodzić przebieg biegunki.

Łatwe do zjedzenia, mają dobry smak, dostarczają kalorie, których w stanie choroby człowiek potrzebuje, i oczywiście dostarczają sporo składników odżywczych.

Inną korzyścią z jedzenia bananów jest to, że zawierają rozpuszczalny błonnik.

Z tego powodu, jeśli nasz stan chorobowy wywołuje biegunki, to banany są znakomitą produktem, który warto wtedy zjeść.

9. Liściaste zielone warzywa. W stanach chorobowych istotne jest, żeby jeść wszystko to, czego organizm najbardziej potrzebuje, aby odzyskać zdrowie. Liściaste zielone warzywa są źródłem tych potrzebnych składników.

Należą do nich na przykład szpinak, sałata rzymska, jarmuż. Napakowane witaminami, minerałami i błonnikiem. Zwłaszcza są dobrym źródłem witaminy A , C, K i folianów.

R E K L A M A

POCZUJ MOC WITAMINY C dzięki kompleksowi 6 składników które nawzajem się potęgują

*Lepsze wchłanianie i silniejsze działanie
— dlatego, że to kompleks taki jak
w Naturze, a nie goły kwas L-askorbinowy*



Rutyna jako nieodłączna część witaminy C wzmacnia jej działanie biologiczne na zdrowie, powoduje większe nasycenie organizmu

Acerola jako antyutleniacz zwiększa moc witaminy C przeciw szkodliwym wolnym rodnikom

Dzika róża rozszerza wachlarz działania prozdrowotnego

Bioflawonoidy cytrusowe zwiększają przeciwzapalne działanie witaminy C, a jak wiemy, przewlekłe stany zapalne stanowią podłoże wszystkich chorób przewlekłych

Hesperydyna (witamina P2) poprawia mikrokrążenie i zmniejsza obrzęki, ponadto zwiększa działanie witaminy C na produkcję kolagenu, a więc poprawia wygląd skóry, włosów, paznokci itp.

Kwas L-askorbinowy znajdujący się w otoczeniu powyższych składników wykazuje silniejsze działanie i lepszą stabilność, czyli dłuższe działanie wewnątrz organizmu dla zdrowia. **SPRAWDŹ NA:**

www.CellVita.pl